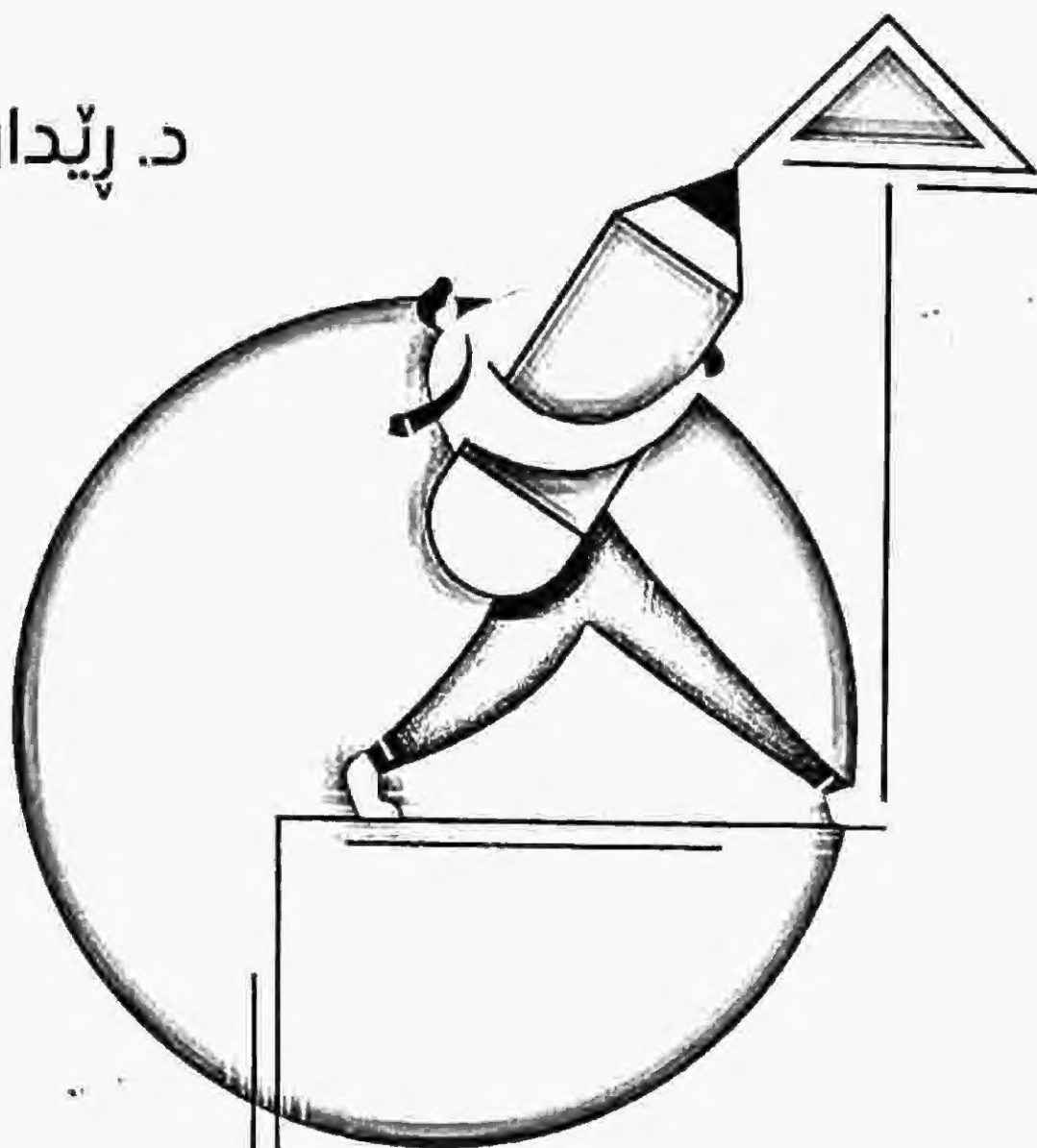


نووسىنى:

بۇنى مىللەر

لە ئىنگلىزىيە:

د. رېدار مەممەد ئەمىن



دەرووندىرۇستىيى قوتابى

رۇلى مامۇستا

لە بەرزكردنەوھى

ئاستى دەرووندىرۇستى

لە قوتابخانەدا

دهروندروستی قوتابی

رپۆلی مامۆستا له بهرزکردنهوهی ئاستی

دهروندروستی له قوتابخانهدا

نووسینی

د. بۆنی میلله

وهه گێرانی له ئینگلیزییهوه

د. رێدار محهممه د ئهمین

* سوپاسى سەرپەرشتىارى پەرۋەردەيى بەرپرز مامۇستا عويىد
خدر گۆمەشىنى دەكەم، ئەركى كىشا بە خالبەندى و رېزىمانى
وەرگىرانەكەدا چوۋەۋە.

* سوپاس بۇ بەرپرز مامۇستا ھەمزە عەباس فەقى، بۇ تىيىنىيە
جوانەكانى لەسەر ئەم بەرھەمە.

- ۵ ناوهرپوځ
- ۱۱ پای پهروردکار و پسروران له سره هم کتبه
- ۱۳ گرنګی وهرگیرانی هم کتبه
- ۱۷ پشه کی وهرگیر
- ۲۰ نامه یه که له دانه ری هم کتبه وه
- ۲۲ ماموستای تازیز
- ۲۶ تیپینه کی تر له دانه ری هم کتبه وه
- ۲۷ دهر وندروستی لیستی دهر وندروستی
- پاش ته و او کردنی لیستی دهر وندروستی نه مانه ی خواره وه بخوینه وه
- ۳۰
- ۳۷ په له و جیاوازی کردن (له که دار کردن)
- ۳۹ راستیه سه لمینراوه کانی نه خوشیه دهر وونیه کان
- فاکته ره مه ترسیداره کانی گرفتی دهر وونی گرفته نه قلیه کان و په که و ته یی
- ۴۳ له مندالان
- ۴۵ چند گرفتگی تایه ت که تووشی مندالان و گنجان دهن

- میزاج ۴۷
- مامه له کردن له گهل چهند گرفتیکي تایبته ۵۱
- مندالانی خاوهن پیداوستییه تایبته تیه کان ۶۰
- ههنگاوه کانی تیکه لاوکردنی قوتاییانی خاوهن پیداوستییه تایبته .. ۶۳
- پئویستییه کانی مندالانی خاوهن پیداوستییه تایبته ۶۴
- ههندیك له و لایه نانه ی مندالانی خاوهن پیداوستییه تایبته گرفتیان لئی
ههیه ۶۹
- گرفتی که می سه رنجدان و فره جووله یی ۷۲
- مندال و هه رزه کاری تووړه و توندوتیژ ۸۲
- دیسپلین ۸۶
- چه قاوه سووی (شه قاوه یی) ۸۹
- مامه له کردن له گهل کوستکه وتوو (غه مباری به هو ی مردنی که سیک) له
قوتابخانه ۹۵
- کوستکه وتنی ئاسایی و کوستکه وتنی به ئازار له مندالاندا ۹۸
- کوستکه وتنی ئاسایی ۹۸
- کوستکه وتنی به ئازار له مندالاندا ۱۰۰
- خراب مامه له کردن له گهل مندالاندا ۱۰۲
- خراب مامه له کردننی جهسته یی ۱۰۲
- خراب مامه له کردننی سیکسی ۱۰۳
- خراب مامه له کردننی سۆزداری، دهروونی، زاره کی ۱۰۴
- پشتگو یخستنی مندالان ۱۰۴

- نیشانه کانی خراب مامه له کردن له گهل مندالان ۱۰۵
- ناکامه کانی خراب مامه له کردن له گهل مندالان ۱۰۷
- جهسته یی ۱۰۷
- دهروونی ۱۰۷
- په یبردن (الادراك) ۱۰۷
- رهفتار ۱۰۸
- هی تر ۱۰۸
- نه گهر په روه ردیاران ههستیان به (خراب مامه له کردن له گهل مندالان) کرد
پنویسته چی بکه ن؟ ۱۰۹
- گرفته دهروونی کانی مندالان و گهنجان ۱۱۱
- پیشه کیهك بو گرفته دهروونی کانی مندالان: ۱۱۱
- له بلاوترین گرفته دهروونی کانی مندالان و هه رزه کاران ۱۱۲
- خودته نیایی (توتیزم) ۱۱۴
- دله راو کئی له مندالان و هه رزه کاراندا ۱۲۱
- گرفته کانی دله راو کئی ۱۲۲
- گرفتی دله راو کئی گشتی ۱۲۳
- دله راو کئی جیابوونه وه (دوور که وتنه وه له دایاب) ۱۲۳
- فویای تایهت ۱۲۴
- دله راو کئی کومه لایه تی ۱۲۵
- نۆره ی توقین ۱۲۶
- چاره سه ری گرفته کانی دله راو کئی ۱۲۷

- گرفتى ۋە سۈاسى ناچارى ۱۲۹
- خەمۇكى لە مىندالان ۋ ھەرزە كاراندا ۱۳۳
- گرفتى دوو جەمسەرە لە مىندالان ۋ ھەرزە كاران ۱۳۵
- خۇكۈشتن لە ھەرزە كاران ۱۳۸
- چارەسەرى دەروونى بۇ مىندالان ۋ ھەرزە كاران ۱۴۰
- زەبرى دەروونى ۱۴۳
- فشارى دەروونى دۋاى زەبر ۱۴۶
- پەرۋەردكاران چۈن دەتۈان يارمەتى ئەو قوتايانە بدەن، كە بە دەست
كارىگەرىي زەبرى دەروونىيە ۋە دەنالىنن؟ ۱۵۱
- بە كارەيتانى ھۈنەرى ويته كردن بۇ فشارى دەروونىي دۋاى زەبر.. ۱۵۵
- ماددەى ھۈشبەر ۋ گەنجان بۇچى مىندالان دەرمانى ھۈشبەر بە كار
دەيتنن؟ ۱۵۷
- نیشانە كانى بە كارەيتانى ماددەى ھۈشبەر ۱۵۹
- رېگرتن لە بلاۋبوۋنە ۋەى ماددە ھۈشبەرە كان ۱۶۱
- قوتابخانەى دۋستى مىندالان ۱۶۵
- خاسىيەتە كانى قوتابخانەى دۋستى مىندالان ۱۶۹
- بارودۇخى ناو پۇل ۱۷۵
- دايتانى كەسى بۇ مامۇستاي باش ۱۷۶
- پەيوەندىي نىۋان مامۇستا ۋ قوتابى ۱۷۹
- مامۇستايان رۇلى نمۈۋنەى بالان مامۇستايان مرقۇقى مېھرەبانن ۱۸۲

- ۱۸۲ مامۇستايانىش ھەلە دە كەن
- ۱۸۳ مامۇستايان ھەلگىرى كۈلتۈرى كۆمەلگان
- ۱۸۳ مامۇستيان نموونەى پەيۋەندىي كۆمەلەيەنى بەھىزن
- ۱۸۳ مامۇستايان نموونەى فېربوونى ھەتاھەتايىن
- ۱۸۴ مامۇستايان ھىوا بە دۈرپۇژ دەدەن
- ۱۸۵ يە كسانىي نىر و مى
- ۱۸۶ فېربوونى چالاكانە
- ۱۸۷ دە كرى فېربوون ۋەك خوش رابواردن يىت
- ۱۹۲ پەيۋەندىكردن پەيۋەندىكردنى پۈزەتېقانە
- ۱۹۶ پرسىياري كراۋە
- ۱۹۶ پرسىياري داخراۋ
- ۱۹۷ بە كارھىتەنى پرسىياري كراۋە
- ۱۹۹ ھەندىك شت كە پۈيۈستە بە يادىان يىتسەۋە
- گلەيىكردن، شەرمەزار كوردن و ناووناتۈرەلېتان و كاريگەرييان لەسەر
- ۲۰۱ مىندالان لەناۋ پۇلدا
- ۲۰۵ بەرپۈەبردنى پۇل دېسپلېن: شىۋازى نەھىشتن و رېگەگرتن
- ۲۱۹ زىرەكى و سۆزدارى
- ۲۲۳ ئەزمۇنە كۆمەلەيەتسەكان و ئەزمۇنەكانى ژيان
- بۇچى مىندالان لە قوتابخانەدا فېرى چۈنىيەتسە چارەسەرى مىملاتېكان
- ۲۳۶ دە كرىن؟
- ۲۳۶ فېر كوردنى چۈنىيەتسە چارەسەرى مىملاتېكان
- ۲۳۸ چۈنىيەتسە چارەسەر كوردنى مىملاتېكان بۇ مىندالان

- چۈننیه تىي چاره سەرى ململاتىكان شىۋازى من براوهم / تو براوہیت ... ۲۴۰
- چاره سەرى فشارى دەروونى ۲۴۶
- شە كەتبون بە ھوى بەخشىنى سۆز بە كەسى بەرامبەر ۲۵۶
- يارمەتى تىوان داياب - مامۇستا ۲۵۹
- بەشدارىي داياب و كۆمەلگە لە قوتابخانە ۲۵۹
- چۈن كەسانى خۆبەخش كۆمەلگە يارمەتى قوتايان دەدەن؟ ۲۶۲
- كۆبونەھوى داياب - مامۇستا ۲۶۳
- دەرەنجام ۲۶۹
- دەربارەى نووسەر ۲۷۱
- دەربارەى ۋەرگىر ۲۷۲

پای پەروەردکار و پەسپۆران

لەسەر ئەم کتیبە

• ئەم کتیبە کە لە زمانی ئینگلیزییە وەەرگیردراوە، چەندین بابەتی پەیوەست بە نەخۆشی دەروونی و نیشانە نەخۆشیەکان و ڕینگەچارە گونجاوی تێداوە. پەرە لە بابەتی ڕێتمای و چۆنیەتی مامەلەکردنی مامۆستایان لە گەل نەخۆشیە دەروونیەکانی قوتابیان لە ناوەندەکانی خۆیتەندا، وەك سەرپەرشتیاری پەسپۆری ڕێتمایکاری، بە کاریکی گەنگ و بایەخدار دەزانم بۆ قوتابیان، بە تەبەت ڕۆلی ڕێتمایکارانی پەروەردەیی، هاوشانی مامۆستایان و پەروەردەکاران لە ناوەندەکانی خۆیتەندا، زۆر گەنگ و کاریگەرە بۆ چۆنیەتی مامەلەکردن لە گەل قوتابی و خۆیتەندکارانی قوناغەکانی بنەپەتی و ئامادەیی، لە پێناو ئاراستەکردن و ڕێتمایکردنی قوتابیان بەرەو دەرووندروستی.

• ناوەندەکانی خۆیتەندا کاریگەرترین شوێن بۆ دۆزینەوێ بەهەرە و تواناکان و دەستیانکردنی کەموکورتی و جیاکاری جەستەیی و هەزری منداڵان، بۆ ئەوەی بتوانی بە شێوازیکی نەرم و دروست و زانستیانە دوور لە توندوتیژی مامەلەیان لە گەلدا بکەیت. ئەم کتیبە بەرچاوپروونیەکی باشی تێداوە بۆ چۆنیەتی مامەلەکردنی مامۆستایان و پەروەردەکاران لە گەل قوتابیان. پەروەردە بەشێکی هەستیار پڕۆسە فیروونە. دروستکردنی ژینگەیهکی گونجاو و پۆزەتیف، مەهرەبان،

ھاندەر، دۆستھامىز لە گەل منداﻻنى قوتابخانەكان، ھەروەھا
زىادكردنى تواناكان بۆ چۆنىيەتتى مامەلە كردن لە گەل گرژى و
فشارە دەروونىيەكان و شىۋازى گونجاندىن لە منداﻻن و گەنجان،
بەر لە دەستىشانكردن و بەدواداچوونى لە لايەن پزىشك و
پسپۆرانى بواری دەروونى، ھىچ كەسك بە ھەلە ھەلسەنگاندن
بۆ ھالەت و رەفتارەكانى قوتابى نەكات، كە دواتر كاريگەرىي
تېگەتېف و خراپى لەسەر داھاتووى ژيانى قوتابى و دايباب
ھەييت.

• تېگەيشتن و زانىنى رەفتار و ھەلسوگەوتەكان بە
شىۋازى زانستىيانە، بۆ ئەو ھەيەتوانى چارەسەرى گونجاويشيان
بۆ بدۆزىتەو، نەوەك بە شىۋەى بۆچوونى كەسى و ھەر ھەمەكى
و دوور لە پسپۆرىيەت، ناوھەندەكانى خويىتىن بىنە شوپىتى
دەنيايى و ئارامى دەروونى دايباب و قوتابيان. ئەويش لە
رېگەى چۆنىيەتتى مامەلە كردنى ئەرپىيانەى مامۇستايان و
پرۆسەى رېتەمايىكردن لە لايەن رېتەمايىكارانى پەروەردەيى لە
قوتابخانەكان و چۆنىيەتتى دۆزىنەو ھەى رېگەچارەى گونجاو بۆ
ئەو كېشە و گرتە كۆمەلايەتى و دەروونىيانەى قوتابى و
خويىتدكار لە ژيانى رۆژانە و ناو قوتابخانە رۆوبەروويان
دەييتەو.

ھىوادارم ئەم كىتەبە لە لايەن وەزارەتى پەروەردەو گەرنىگىي
پى بدريت و بىيە نامىلكە و رېبەرىك بۆ مامۇستايان و
رېتەمايىكارانى پەروەردەيى، بۆ ئەو ھەى لە ناوھەندەكانى خويىتىن
كارى لەسەر بكەن.

م. عويىد خەدر فەتھوللا

سەرپەرشتىارى رېتەمايىكارى پەروەردەيى

۲۰۲۱/۶/۲۰

گرنگی وەرگیڤرانی ئەم کتێبه

مامۆستا سەروکاری لە گەل گرنگترین توێژی کۆمەلگە ھەبە،
کە منداڵ و ھەرزەکار و گەنج و لاو، بۆیە گەورەترین ئەرك
و بەرپرسیاریتی دەکەوێتە ئەستۆ، ئەركێك پەيوەستە بە ئەمڕۆ و
سبەی، چارەنووسسازە و لە شەکل و شێوەی دیزاینی مەروۇفی نوێ
و ئامادەکارییەکانی ژيان و گۆرانیکاری و ئالەنگارییەکان خۆی
دەنوێت، بۆیە لە جیھانی پێشکەوتوودا، مامۆستا وەك پێشەنگی
کاروانی پێگەیاندن و دەستەبەری داھاتووی پەشەنگدار بۆ
کۆمەلگەکانیان و کۆمەلگەى مەروۇفایەتى بە گشتى دەناسین و
دەست لەسەر سینگ بەرامبەر شکۆ و بەخشندەیان دەوێستن،
کەوابوو کوالیتی خوێندن و کوالیتی قوتابی و داھاتووێکەشى
پەيوەستە بە کوالیتی مامۆستاو، تا مامۆستایان زانا و دانا و
ئامادە و پەرچەك بن بە چەکی زانست و پەروەردە، ئەوێندە
سەرکەوتن و گەشتن بە ئامانجەکان مسۆگەرترە. نابەلەدى و
ھەلەى مامۆستا ئەوێندە مەترسیدارە؛ کە بە پەرووخان و بەدبەختی
مەروۇف کۆتایی دێت، ھەر لەبەر ئەوێە دەبێ مامۆستا تەواو
ھۆشیار و ئاگادار بێت، دانەپروا نەبێت لە زانست و داھێنان و
نوێگەرییدا، کۆر و کچی پۆزگاری خۆیان بن و پۆلى
سەرکردایەتى و عەلەمدارى لەدەست نەدەن.

كاتيڭ ئەم كىتېم خويىندەو، كە د. رېدار محمد ئەمىن كورداندوويەتى، نەمدەزانى بگريم يان شاد بىم! بگريم بۇ ئەوۋى ئىمە لە رابردوودا ئەو ھەموو پىۋىستى و كەرەستە بە بەھايانەمان نەزانى، يان ئاگادارى ئەو وردەكارىيانەى نەبووين، كەچى مامۇستايەتېشمان كرد لە ولاتىكدا، كە ھەردەم تەژى بوو لە كۆست و كۆسپ و شەر و ئاوارەيى و ناھۆشيارىي كۆمەلايەتى و پەروەردەيى! شاد بىم بۇ ئەوۋى لەم رۆژگارەدا زانىارىيەكان بە زمانى شىرىنى كوردى لە لايەن كەسانى پىپۆر، خەمخۆر و دلسۆزەو پىشكەش بە مامۇستايان و پەروەردەكاران دەكرىت، كە دەتوانن بىكەن بە نەخشەپىڭاى كار و خەباتى پەروەردەيان و قەلغانىكى پتەو بۇ خۇپاراستن لە دووبارەكردنەوۋى ھەلە باو پەروەردەيەكان، كە بە ھەراسانكردن و توندوتىژى دەستى پى دەكرد و، بە تىكشكان و شكست و مانەوۋ لە بۆتەى جەھل و دەستەمۆيى بۇ ستەمكاران دەمايەوۋ و نەوۋ بە نەوۋى دواى خۆى دەسپارد.

ئەم كىتېم رېبەرىكى ناوازەى زانستى و پەروەردەيە، چونكە پىپۆرىك نووسىويەتى و پىپۆرىكىش لە زمانى ئىنگلىزىيەوۋ وەرىگىراوۋەتە سەر زمانى كوردى، خۆزگە لە وەرىگىرانىشدا پىپۆرى لەبەرچاو دەگىرا، چونكە بابەتەكە مافى تەواوى خۆى پى دەدرىت و زاراوۋ و چەمكەكان دووچارى خزىن و دووركەوتنەوۋ لە مەبەستى سەرەككىيان نابن. لە خويىندەوۋى ئەم كىتېدە ئەم بابەتە بە رۆشنى دەردەكەويىت، چونكە وەرىگىر خاوەن بىروانامەى بالايە لەو پىپۆرىيەدا و ھاوكات چالاك و خاوەن ئەزموونىشە بۆيە كىتېكە بوو بە شاكارىڭ بۇ خويىندەوۋ، بە تايبەت بۇ مامۇستايان و پەروەردەكاران.

به پيوستی ده زانم له پيشه کی ئەم کتیبەدا؛ داوا له مامۆستان
 بکەم که زه حه‌مه‌تییه‌کانی ژیان و بیوه‌فایی سه‌رده‌م، خویندنه‌وه‌ی
 ئەم کتیبه و کتیبی تری له‌م شیوه‌یه‌یان له‌بیر نه‌باته‌وه، چونکه
 بارودۆخ هه‌ر چیه‌ك بێت، ئەرك و به‌رپرسیاریتی ئێمه‌ی
 مامۆستان هه‌ر له‌ شویتی خۆیه‌تی و بگه‌ره‌ گه‌وره و سه‌خت و
 پر ئالنگاریی تر ده‌بێت. مامۆستان چه‌کی ده‌ستان قه‌له‌مه و
 رۆشنایی رێگه‌شیان فکری گه‌ش و زانست و زانیارییه، بۆیه
 ئەگه‌ر ده‌سته‌رداری خویندنه‌وه و پیشکه‌وتنخوازی بین، به
 دلناییه‌وه پێگه‌ی سه‌رکردایه‌تی له‌ده‌ست ده‌ده‌ن و سه‌ره‌نجام بی
 کاریگه‌ر و له‌ په‌راویژدا ده‌مێنه‌وه.

ئەم به‌ره‌مه‌ی وه‌رگێڕ به‌یه‌کیك له‌ کتیبه‌ پيوست و زۆر
 گرنگه‌کان بۆ کتیبخانه‌ی کوردی و له‌ ناویشدا کتیبخانه‌ی
 قوتابخانه‌کانی کوردستان داده‌تری‌ت، ئەم کتیبه‌ له‌ گه‌ل مامۆستادا
 پێ به‌ پێ و هه‌نگاو به‌ هه‌نگاو ده‌چێته‌ نێو قوتابخانه و پۆلی
 خویندن و رێنمایی زانستی و ده‌روونی و په‌روه‌رده‌یی هه‌ستیار و
 گرنگی پیشکه‌ش ده‌کات.

م. هه‌مزه‌ عه‌باس فه‌قی

سه‌رنووسه‌ری گۆفاری (ژباړه‌ی په‌روه‌رده‌یی

پيشه‌کي وەرگير

زياتر له چەند جارېك له نۆرېنگه‌كم پيشوازي له و دايابانه ده‌كم، كه‌وا به نېگه‌راني زوره‌وه، ياخود به چاوي به فرميسكه‌وه منداله‌كه‌يان هيتاوه و داواي دلنيايم لي ده‌كەن «ئايا راسته منداله‌كه‌مان بيركوله؟!»، «ئايا راسته منداله‌كه‌مان ئوتيزمه؟!».

ئەو‌ه‌ي جېگاي سەرنجه ئەو‌ه‌يه كه له زورينه‌ي حاله‌ته‌كاندا ئەو مندالانه ته‌واو ئاساين و هېچ گرفتېكي دەر‌وونيان نيه، كه ده‌پرسم «كي واي پي گوتوون؟!» بي سي و دوو ده‌لين: "ماموستا!"

منيك كه دواي چەندين پرسيار و وه‌لام ئە‌گەر بتوانم بگه‌مه ده‌ستنيشان‌کردني حاله‌تيك؟! پيم سەيره چۆن ماموستا ئاوا به‌ئاساني تواني ده‌ستنيشاني بکات؟! بويه فزولييه‌ت ده‌مگري و ليان ده‌پرسم: «ماموستا چۆن ده‌ستنيشاني کرد؟!» ئەوان ده‌لين «هەر به‌چاو سەيري کرد...!» له هەندېك باريشدا ده‌لين «پي گوتين منداله‌كه‌تان له پۆل به‌رزه‌فت ناييت!»، «منداله‌كه‌تان شت به‌دره‌نگي وەر‌ده‌گريت!»

ئەمانە و چەندىن رېستە و قسەى سەيرتر دەبيستم كە مەن پىم
وايە بوپريه كى زورى دەويت لە بوارىكدا شارەزا نەبيت و
قسەى يە كلاكەرەوہى تيدا بكەى!

كە بە دايباب دەلیم «مندالەكەتان ئاسايە و ئەو كيشانە
ئاسايە ھەبن و دەكریت ھەر لە لايەن پەرورەدكارانەوہ لە
قوتابخانە چارەسەر بكرين» ئەوان شاگەشكە دەبن و نزام بۆ
دەكەن: «خوا خیرت بنووسى دكتور، باوەر بكە چەند پوژىكە
لەبەر مندالەكەمان، ئاگامان لە خویمان نىيە، خەو و خواردنمان
حەرام بووہ..!» بۆيە بە ئەركى خویم زانى لە كورترین ماوہدا
ھەولیک بەدم، لە دوو توپی نامیلكەيەكدا چەند زانیارى و
پیتمايى پتويست بۆ مامۆستايان و پەرورەدكاران بخەمە پوو،
بەو ھىوايەى بتوانن بە زانیارى و تەكنيكى زانستى مامەلەى
دروست لەگەل قوتابى بكەن و ئەوہندەى پىيان بكریت
كيشەكانيان چارەسەر بكەن، ئەوہشى نەيانتوانى چارەسەرى
بكەن، رەوانەى لای كەسانى پسپورى بكەن.

بە راي مەن پتويستە ھەموو مامۆستايەك و تەنانەت بەر لە
دەستپيكردى كارى مامۆستايەتیش، ئەو زانیاريانەى ناو ئەم
كتیبه بزائن و پراكتیزەشى بكەن، ئەمە وزە و كاتى پتويست بۆ
مامۆستا دەگەرپیتتەوہ و لە پرووى دەروونىيەوہ دروستەر دەبيت،
لە ھەمان كاتيشدا يارمەتیدەريكى باش دەبيت بۆ قوتابى، تاوہكو
بە دروستترین شیوہ رەفتار بكات و مامەلەى دروستيشى لەگەل
بكریت.

ماوہتەوہ بلیم كە رەنگە ئەم كتیبه بە تەنيا بەس نەبيت؛ بۆ
پرزانستكردى مامۆستايان و پەرورەدكاران بە تەكنيك و
كارامەيە دەروونىيەكان، بەلكو ئەنجامدانى ووركشوپى

بەرەدەوامىشى دەوئەت، ئەمەش ئەركى وەزارەتى پەرۋەردەيە، كە
وا ھەول بەدات ئەم بابەتە گەرنەگە بەخاتە ناو پەرۋەگرامى كارە
لەپپىشە كانى.

تەيىنە كى پئويست: ئەم كەتتە بە ناوئىشانى Teachers in
promoting mental health in Iraqis school،action لە
لايەن رەكخراوى IRD ئامادە كراو، ئىمە ھەولمان دا بە
جۆرئەك وەرىگىرپەنە سەر زمانى كوردى، تەگەيشتى ئاسان
بەت، بىگومان مۆلەتەشمان لە نووسەر وەرگرتوۋە.

نامەيەك لە دانەرى ئەم كۆتەبەو

خۆتەرى خۆشەوێست.

پروۆسەى پەروەردە، لە ڕێگەى داينکردنى ژينگەيەكى پارێزەر و پالېستىكار لە قوتابخانە، كاريگەريەكى گەرنكى لەسەر منداڵان ھەيە، ئەويش بە ھۆى بەھيزکردنى توانا و لاينە پۆزەتيفەكان و چارەسەرکردنى گەرفتە دەروونىيەكانى.

دەولەمەندکردنى پەروەردەكاران بە شارەزايى و كارامەيى، بۆ مامەلە كردن لە گەل گەرفتە دەروونىيەكانى قوتايان و پالېستىكەردنى خەزانەكانيان، كاريگەريەكى پۆزەتيفى دەيىت لەسەر ئاستى دەرووندروستى كۆمەلگە بە گشتى.

ئامانجە سەرەكیەكانى ئەم پروگرامە

- زياترکردنى تواناكانى پەروەردەكاران، بۆ مامەلە كردن لە گەل پێداويستى دەروونىيەكانى منداڵان لە ڕێگەى داينکردنى ئامراز و شارەزايى پێويست.

- زياتکردنى تواناكانى پەروەردەكاران، بە مەبەستى ڕێگە گرتن، ھەلسەنگاندن، يارمەتیی قوتايىيەكى تايبەت لە گەرفتيكى دەروونى، ڕەوانەکردنى بۆ لای پزىشك بە مەبەستى چارەسەر كردن.

- زیادکردنی راددهی هۆشیاری و ههستیاری
پهروهردکاران و کهمکردنهوهی له که و په له و عه یبه، که وا
په یوهستن به مه سه له ی گرفته دهروونییه کان.
- دروستکردنی ژینگه یه کی گونجاو، پۆزه تیف، میهره بان،
هاندەر، دۆستامیتر.. له گه ل مندا لان له قوتابخانه کانی کوردستاندا.
- زیادکردنی توانا کان بۆ چۆنییه تی مامه له کردن له گه ل
گرژی و فشاره دهروونییه کان و شیوازه کانی گونجانندن له
مندا لان و گه نجاندا.
- هاندانی گیانی هاوکاری له نێوان (قوتابخانه - مال -
کۆمه لگه)، به مه بهستی دابینکردنی پێداویستییه دهروونییه کانی
مندا لانی کوردستان.
- گه یاندنی زانیاری و سه رچاوه دهرووندروستییه کانی
کۆمه لگه بۆ مندا لان، خێزانه کانیا و پهروهردکاران.

Bonnie Miller

د. بۆنی میللەر

راویژکار له IRD

مامۇستاي ئازىز

بىرت ماوه كاتىك تۆ لى قوتابخانەنى بىنەپەتى قوتابى بوويت؟

ئايىا ھىچ مامۇستايەكت ھەبوو كە وا:

ھىچ كاتىك ھەستى ھاندانى نەبوو بۆ بىر كىردنەوھى جوان و
داھىئانى نوئ؟

ھەمىشە قوتابىيەكانى دەترساند؟

بەردەوام تۆ يان قوتابىيەكانى تىرى تەرىق دە كىردەوھ (بەسەر
خۇياندا دەشكاندەوھ)؟

ھەموو دەم ياسا و رېئساي توندى دادەنا بى ئەوھى ھىيىب بۆ
توانا يان ھەستى قوتابيان بىكات؟

يان مامۇستايەكى دىكە ھەبوو كە:

• ھانى تۆى دايت پىرسىار بىكەيت، داھىئان بىكەيت،
شىۋازى نوئى فېربوون بە كار بھىئىت؟

• ۋەلامى پىرسىارەكانى دەدايتەوھ، رېئزى لى بىرۆكەكانت
دەگىرت و ھانى ئالوگۇر كىردى بۆچوونى دۆستانەنى دەدا لىناو
پۇلدا؟

• كاتىك گىرغىتىكى كۆمەلەيتى، سۆزدارى يان فېركارىت دەبوو، ئامادەيى دەردەبرى بۇ تىگەشتىن و گويىگرتن لە تۇ؟

• تەنيا سەرچاۋەي دەسەلات و زالبوون نەبوو، بەلكو رېتىشاندەر و ئامۇژگارېكارىش بوو؟

• يارمەتى دەدايت كە متمانە و باوەر بەخۇبوون و تواناكانت زياد بىكەيت؟

• شىۋازەكانى فېركردنى بە ژيانى رۇژانەت پەيوەست دەکرد؟

• ھانى دەدايت، ئەو بەھايانە گەشە پى بىدەيت كە بەدرىژايى ژيانت پىۋىستىت پىيان دەبىت؟

زۆر گرنگە مامۇستايان، يادەوهرى مىندالىي خۇيان يىتەوە ياد و خۇيان لە شويىتى ئەو مىندالانە دابىتىن كە وا وانەيان پى دەلىن.

• ئايا تۇ دەتەوېت چۇن مامەلەت لە گەلدا بىكرىت؟

• چ شىۋازىكى فېركردن سەرنجراكىشە؟

• بە چ رېنگايەك مامۇستايان دەتوانن يارمەتى قوتايان بىدەن تاوەكو تامەزرۋى زانىارىي نويى بن و ھان بىدرىن بۇ فېربوونى بەردەوام؟

• چۇن دەتوانرىت كەشى ناو پۇل بىگۇردرىت بۇ ژىنگەيەكى ناوا، بە جۇرىك ھەموو قوتايان ھەست بە ئارامى و دلنەوايى

بکەن، شانازی بە دەستکەوتەکانیان بکەن و ئەوپەری توانای
خۆیان بە کار بهێتن؟

• قوتابیەکان چۆن دەتوانن نەك هەر ئاشنای راستییە
سەلمیتراوەکان بن، بەلكو شارەزایی و تواناكانیش وەك:
پەيوەندىكردن، چارەسەرى مەملەتەكان، چارەسەرى فشارە
دەروونیەكان و دەربىرىنى سۆز و مەهرەبانى فێر بن، كەوا ئىستا
و داهاووش زۆر بۆيان بەسوودە.

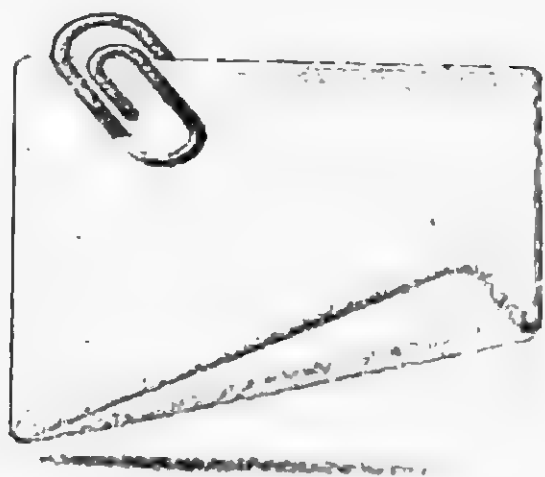
لەم پۆزگارى ئەمڕۆى پڕ لە ئالۆزى و فشارى دەروونى و
سەختییەكان، زۆرىك لە قوتابیان گرتە سۆزدارى و
دەروونیەكان لەگەڵ خۆيان دەهێنن بۆ قوتابخانە، دەكرێت
قوتابخانە وەك ئارامگەيەك و شوێنىكى ئاسوودە و گونجاو بێت
بۆ قوتابیان، كە تێدا تواناكانیان پەره پێ بدەن و هەست بکەن
لە لایەن بەرامبەرەكەيان قبوڵكراون. بەم شێوەیەش دەتوانن لە
هەموو پروویەكى وەكو لایەنى جەستەیی، ئەقلى، سۆزدارى و
كۆمەلایەتى... گەشە بکەن.

تو وەك مامۆستاىەك چۆن دەتوانیت بۆ قوتابیەكى هەستیار،
پۆلى پەروەردكار و هاندەر ببنیت؟

چۆن دەتوانیت لەو قوتابیە گەنجانە تێگەيت كە شەرمەن،
ترساو، توندوتیژ، هاروواج، خەوالووە... یان ئەوانەى پۆیستیان
بە گرنگیپدان و سەرنجدانە؟ چۆن دەتوانیت یارمەتى قوتابیەك
بدەیت گرتى فێربوونى هەیه، گرتى جەستەیی هەیه، مندالى

بى باوك يان بى دايكه، ئاوارەيە، ھەزارە، لە شەرەكاندا تووشى
زەبرى دەروونى بوو، يان لە مالىكى پر لە فشار و ئازاوە
دەژىت؟!

مامۇستايان رۆژانە رووبەرۋى گرفت و كىشە دەبنەو،
ھىوادارم ئەم كىتەبە يارمەتيدەرت بىت؛ بۇ ئەوھى لەم پرسە
دەروونىيانە بگەيت كەوا تووشى مندا لان دەبن، ھەرۋەھا
ھىوادارم يارمەتيت بدات لە تىگەيشتن لە راددەى ھىزى
كەسايەتتى خۆت، تواناي وانەگوئەووت، ئامانجەكانت و
شىۋازى پەيوەندىكردنت بە قوتايان. بەم شىۋەيەش تۆ ئەو
مامۇستايە دەبىت، كاتىك يادت دەكەن بزە بگەويتە سەر لىويان
و خۆشحال بن.



بۆنى مىللەر

Bonnie Miller

تېبىيىيەكى تر لە دانەرى ئەم كىتەپە

ئەم نامىلكەيە بۇ تۆيە! ھەندىك لە زانىارىيەكان گىشتى و ھەندىكىان تايىبەتن. ھىوادارم زۆربەى ئامرازەكان و بىرۆكەكانى ناو ئەم نامىلكەيە، ئەوانە بن كە پەيۋەندىيان بە وانە گوتەنەۋەى تۆ ھەيە و پىداۋىستى قوتايىيەكانت دابىن دەكەن.

پىۋىست ناكات و مەرج نىيە ئەم نامىلكەيە ۋەك رۇمانىك لە سەرەتاۋە تا كۆتايى بخويىتەۋە، بەلكو لەسەر پەرۋەردكاران پىۋىستە سەيرى بەشەكان بىكەن و بزەنن لەم كاتەى ئىستادا كامەيان پەيۋەندى بەوانەۋە ھەيە، ئەم نامىلكەيە بە شىۋەيەك ھەموار كراۋە كە لەگەل بارودۆخى تۆ و قوتايىيەكانت بىگونجى. باكگراۋندى من لە بوارى تويژەرى كۆمەلايەتى و چارەسەرى دەروونىيە، من ئەزموونى راھىنانى مامۇستايان و شارەزايانى بوارى دەرووندروستىم ھەيە، ھەرۋەھا ئەزموونى يارمەتيدانى گەۋرە و بىچوۋىك لە چەندىن ژىنگەى دۋاى مىللەتنى و ناخۇشىيەكاندا ھەيە، بەلام بارودۆخەكان لە ۋىلايەتكەۋە بۇ ۋىلايەتكى تر، تەنەت لەناو يەك ۋىلايەش جىاۋازە، لە ۋىلايەتكى ۋەكو عىراق مامۇستايان و قوتايان ئەزموونى جىاۋازيان ھەيە، ئەمەش لەسەر ئەۋە دەۋەستىت لە كۆى دەژىن؟ راددەى ئارامى و ئاسايش لە ناۋچەكە چۆنە؟ جىاۋازىي نىۋان شار و لادى، شىۋازى پىرۆگرامەكان و سەرچاۋە و ئامرازەكانى خويىندىن چۆنە؟

ئەۋەى زۆر گىرنگە بىرىيە لە كۆلتوور، دابونەرىت، ئابىن و فاكىتەرى تر كەۋا كارىگەرىيان لەسەر ھەموو لايەنىكى ژيان لە عىراقدا ھەيە، بۆيە ھىوادارم تۆ ئەم نامىلكە بە كار بېيىت و بەپىي شويىن و ناۋچەى خوت ھەموارى بىكەيتەۋە، بۇ ئەۋەى زۆرتىرىن سوۋدى لى ۋەرىيگىرىت.

دەرووندرۈستى

ليستى دەرووندرۈستى



چەند دەستەواژەيەك لە بارەى دەرووندرۈستىيەو ھەيە، تۆ
 بېريار دەدەيت كە تا چ راددەيەك لە گەل يان دژى ھەر
 دەستەواژەيەكى، ئەويش بە كيشانى بازنەيەك بە دەورى
 ۋەلامەكان، تەنيا يەك بازنە دابنى بۆ ھەر ۋەلامىك.

	زۆر لە گەل ئەو رايەم	لە گەل ئەو رايەم	لە گەل ئەو رايەدا نيم	زۆر دژى ئەو رايەم	دنيا نيم
۱- ئەو كەسانەى گىرفتى دەروونيان ھەيە رەفتارى سەير دەكەن و زۆر لە خەلكى ئاسايى جياوازن.	۱	۲	۳	۴	۵
۲- گىرفتە دەروونىيەكان نیشانەى لاوازی و مايەى شەرمەزارىيە بۆ مرؤف.	۱	۲	۳	۴	۵

۵	۴	۳	۲	۱	۳- ئەو كەسانەى گرفتى دەروونىيان ھەيە، زۆر جار توندوتىز و مەترسیدارن.
۵	۴	۳	۲	۱	۴- ئەو كەسەى نەخۇشى دەروونى ھەيە، ھەرگىز چاك نايىتەو.
۵	۴	۳	۲	۱	۵- زۆربەى ئەو. كەسانەى نەخۇشى دەروونىيان ھەيە، تەنيا دەتوانن ئىشى سووك بكەن.
۵	۴	۳	۲	۱	۶- ئەو گرفته دەروونىيانەى لە مندالاندا ھەيە، زۆر جار بە ھۆى خراب مامەلەى دايابانە.
۵	۴	۳	۲	۱	۷- ئەو كەسانەى نەخۇشى دەروونىيان ھەيە، جىئوكە چۆتە لەشيان.
۵	۴	۳	۲	۱	۸- ئەو كەسانەى نەخۇشى دەروونىيان ھەيە، سزای ئەو خراپەيە وەردەگرنەو كە لە ئىستا يان رابردوو كردوويانە.
۵	۴	۳	۲	۱	۹- پئويستە ھانى پەرەپىدان بە توناکان و خۇگونجاندىن بدرىت تاكو يارمەتتى خەلك بدرىت چۆن مامەلە لەگەل گرفته دەروونىيەكاندا دەكەن.

۵	۴	۳	۲	۱	۱۰- ئەو كەسانەى كە زۆر دىندارن و باوەريان بەهێزە، دژى گەرفتە دەروونىيەكان بەرگريان زۆرە.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۱- ئەو كەسانەى نەخۆشى دەروونيان ھەيە بەردەوام رەفتارى شىتانه دەكەن.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۲- گەنجان تووشى گەرفتى دەروونى نابن.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۳- ئەو كەسانەى لە خىزانىكى رۆشنير و چىنى ناوەند پەرورە دە بوون، گەرفتى دەروونيان نىيە.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۴- گەرفتى دەروونى لەو كۆمەلگايانەى شەپ و ئازاوەيان تىدا نىيە، زۆر كەمە.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵- ئەگەر تۆ سەردانى پىپۆرى بوارى دەروونى بكەيت، ئەوا خەلك بە چاوى نزم سەيرت دەكەن.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۶- نەخۆشى دەروونى تەنيا كارىگەرى لەسەر تاكەكەس نىيە، بەلكو ھەموو خىزان دەگرێتەو.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۷- ھەر چەندە

					چاره سهر کردن زور يارمه تي نهو كه سانه دهدات كه گرتي دروونيان ههيه، به لام زوربه ي خه لك به دواي چاره سهر دا ناگه رين.
--	--	--	--	--	---

پاش تهواو كردنى ليستى درووندروستى له مانه ي خواره وه بخوينه وه

۱- نهو كه سانه ي گرتي دروونيان ههيه، زور جار و به
شيويه كي ريزه پ و سهير رهفتار دهكهن و زور له خهلكي
ديكه جياوازن. (ههلهيه)

* نهو كه سانه ي گرتي دروونيان ههيه له نيو ئيمه دا دهژين
و ناتوانين هه موو دهم به رهفتاري ريزه پ و سهير بياناسينه وه،
ناييت نهوان له خومان جيا بكهينه وه و هه لاويريان بكهين، نهوان
ههروهك نهو نه خوشانهن كه تووشي نه خوشيه كي جهسته يي وهك
شهكره يان فشاري خوين بوونه.

۲- گرفته دروونيه كان نيشانه ي لاوازي و مايه ي
شهرمه زاريه بو مرؤف، خه لك ناتوان يارمه تي نهو كه سانه
بدن گرتي دروونيان ههيه. (ههلهيه)

هوكاري نه خوشي درووني تيكه لهيه له فاكته رهكاني
بوماوه يي و فشاره كاني ژيان. زور گرنگه گله يي لهو كه سه
نه كهين كهوا نه خوشي دروونيان ههيه، چونكه نهوان گرفت و
ناره حه تي خويان ههيه و توش بويان زياتر دهكهيت، نهوان

پۆيىستان بە پالېشتىيە نەك گلەيى و رەخنە لى گرتن.

۳. ئەو كەسانەى گرفتى دەروونىيان ھەيە ئەوا زۆر جار توندوتىژ و مەترسیدارن. (ھەلەيە)

* ھەندىك لەو كەسانەى نەخۆشىي دەروونىيان ھەيە توندوتىژ و ترسناكن، بەلام خەلكى دىكە ھەن گرفتى دەروونىشان نىيە و توندوتىژ و مەترسیداریشن، زۆربەى ئەوانەى نەخۆشىي دەروونىيان ھەيە مەترسىيان بۆ خۆيان يان كەسانى دەوروبەريان نىيە.

۴. ئەو كەسەى نەخۆشىي دەروونى ھەيە، ھەرگىز چاك نايىتەو. (ھەلەيە)

* لەگەل دەستىشانكردن و چارەسەريەكى گونجاو، زۆربەى خەلك دەتوانن بەسەر نەخۆشىيەكەياندا زال بن و چاك بىنەو.

۵. زۆربەى ئەو كەسانەى نەخۆشىي دەروونىيان ھەيە، تەنيا دەتوانن ئىشى سووك بكەن. (ھەلەيە)

* زۆربەى ئەو كەسانەى گرفتى دەروونىيان ھەيە ئەوا ھىچ گرفتىكى گەشەيان نىيە و بىركۆل نىن، زۆربەى ئەوانەى گرفتى دەروونىيان ھەيە، دەتوانن بە سەرکەوتوويى لە پىشەى جياواز كار بكەن، بە تايبەتى گەر پالېشتى بكرىن و چارەسەرى بەردەواميان ھەيىت و لە كارەكانيان مامەلەى جياوازيان لەگەلدا نەكرىت.

۶. ئەو گرفته دەروونىيانەى لە مىندالاندا ھەيە، زۆر جار بە ھۆى خراب مامەلەى دايبابانە. (ھەلەيە)

* ئەو مندالانەى تووشى گرفتى دەروونى دەبن، بە ھۆى
 ھەرىەك لە فاكتەرەكانى بۆماوھىيى و فشارەكانى ژيانە، ھەندىك
 گرفتى دەروونى ھەيە بنەماى بايۇلۇژى ھەيە و ھەر لەگەل
 لەدايكبوونى مندال دىتە ئاراو، مامەلەى داياباب گرفتهكانى
 زياتر دەكەن، ياخود يارمەتى مندالان دەدەن بە سەرکەوتوويى
 لەگەليان بگونجىن، گلەيىکردن لە داياباب لەسەر گرفتى
 دەروونى مندالان، كارىكى بى ئەنجامە، وا باشتەرەك يەك تىم
 لەگەل داياباب كار بكرىت بۆ يارمەتيدانى مندالەكە.

۷- ئەو كەسانەى نەخۆشى دەروونىيان ھەيە، جىنۇكە چۆتە
 ناو لەشيان. (ھەلەيە)

* ئايا ئەمە برۋايەكى باوہ لە ناو كۆمەلگاكەى تۇدا؟
 ھۆكارى ئەم برۋايە چىيە؟ چۆن پەرۋەردكاران دەتوانن يارمەتى
 خەلك بدەن كەوا لە دەرووندروستى و ھۆكارەكانى
 سەرھەلدانى نەخۆشى دەروونى تىيگەن؟

۸- ئەو كەسانەى نەخۆشى دەروونىيان ھەيە، سزاي ئەو
 خراپەيە وەردەگرنەوہ كە لە ئىستا يان رابردوو كىردوويانە.
 (ھەلەيە)

* گرفته دەروونىيەكان دەرەنجامى ھەرىەك لە فاكتەرەكانى
 بۆماوھىيى، بايۇلۇژى، فشارەكانى ژيانن، ئەم نەخۆشىيانە بە ھۆى
 ھىزى بالادەستەوہ نىن، كەوا سزاي خەلك بدات لەسەر بىياوہرى
 و گوناھکردن.

۹- پىويستە ھانى پەرەپىدان بە تواناكان و خوگونجاندىن
 بدرىت تاكو يارمەتىيى خەلك بدرىت چۆن مامەلە لەگەل گرفته
 دەروونىيەكان دەكەن. (پراستە)

* بەلى! ئىمە دەتوانىن بەشىك يىن لە چارەسەركردن نەك
بەشىك يىن لە گىرەتەكە، ئەویش لە رېڭاي يارمەتيدانى خەلك،
بەوەي چۆن خۇيان دەگونجىن و مامەلە لەگەل گىرەتە
دەروونىيەكان دەكەن.

۱۰- ئەو كەسە زۆر دىندارە و برۋاي زۆر بەھىزە، بەرگى
زۆرە دژى گىرەتە دەروونىيەكان. (ھەلەيە)

* گىرەتە دەروونىيەكان پەيوەندى بە دىندارى و بەھا
بەرزەكانەوۈ نىيە، ھەر كەسىك ئەگەرى تووشبوونى بەم
نەخۇشيانە ھەيە.

۱۱- ئەو كەسانەي نەخۇشىي دەروونىيان ھەيە، ھەموو كات
رەفتارى شىتانه دەكەن. (ھەلەيە)

* ئەو كەسانەي نەخۇشىي دەروونىيان ھەيە، زۆر ھەول
دەدەن وەك مەرۋقى ئاسايى رەفتار بىكەن، گىرەتە دەروونىيەكان بە
شىۋەي سووك، مامناوۈند، ياخود بە شىۋەي توند و چارەسەرىش
يارمەتيان دەدات كۆنترۋلى ھەلسوكەوتيان بىكەن.

۱۲- گەنجان تووشى گىرەتە دەروونى نابىن. (ھەلەيە)

* نەخىر! گەنجانىش تووشى گىرەتە دەروونى دەبن، زوو
دەستىشانكردن و چارەسەركردن، زۆر يارمەتيدەرە لە
كۆنترۋلكردنى نەخۇشەكە، بەم شىۋەيەش نىشانەكانى كەمتر
دەبنەوۈ و بارى نەخۇشەكە خراپتر نابىت.

۱۳- ئەو كەسانەي لە خىزائىكى رۆشنىر و چىنى ناوۈند
پەرۋەردە بوون، گىرەتە دەروونىيان نىيە. (ھەلەيە)

* نەخۇشىيە دەروونىيەكان جياوازى لە ئىوان چىن، رەگەز،

ئاستى كۆمەلەيتى، بارى ئابوورى ياخود ئاستى رۇشنىرى
ناكەن، ھەموو كەسىك ئەگەرى توشبوونى ھەيە.

۱۴- گىرتى دەروونى زۆر كەمە لەو كۆمەلگايانەى شەر و
ئازاويان تىدا روو ئەدايە. (ھەلەيە)

* شەر و توندوتىژيەكان دەبنە ھۆكارى فشارى دەروونى بۇ
زۆربەى خەلك و راددەى گىرتى دەروونى زياتر دەكەن، بەلام
لەو كۆمەلگايانەش كە شەر بوونى نىيە و توندوتىژىي
كۆمەلەيتى زۆر كەمە، نەخۇشىي دەروونى بە رېژەيەكى
بەرچاۋ ھەيە، (يەك لە پىنج)ى خەلك لە كاتىك لە كاتەكانى
ژيانيان گىرتى دەروونى يان دەماريان ھەيە، ئىستاكە نزيكەى
(۴۵۰) مىيۇن كەس لە جىھان بەم نەخۇشيانەۋە دەنالىتن، ئەمەش
نەخۇشىيە دەروونىيەكان دەخاتە خانەى ھۆكارى نەخۇشى و
بەككەوتەيى لە سەرتاسەرى جىھان.

۱۵- ئەگەر تۇ سەردانى پىپۇرى دەروونى بىكەيت، ئەۋا
خەلك بە چاۋى نزم سەيرت دەكەن؟

* ئايا لە كۆمەلگايەكەى تۇ بەم شىۋەيەيە؟ ئايا دەيىت ئىمە
چى بىكەين، تا پەلە و عەيە لەسەر نەخۇشىيە دەروونىيەكان
لابەرىن و ھانى خەلك بدەين سەردانى پىزىشكى دەروونى
بىكەن؟

۱۶- نەخۇشىي دەروونى تەنيا كارىگەرى لەسەر تاكەكەس
نىيە، بەلكو ھەموو خىزانىش دەگىرئەۋە.

* بەلى، رەفتارە رىزپەرگان و گىرتە سۆزدارى و
دەروونىيەكانى تاك كارىگەريان لەسەر ھەموو ئەندامانى خىزان
دەيىت.

۱۷- ھەرچەندە چارەسەرکردن زۆر يارمەتى ئەو كەسانە دەدات، كە گرفتى دەروونىيان ھەيە، بەلام زۆربەى خەلك بە دواى چارەسەرىدا ناگەرپن. (پراستە)

* بەداخەو زۆربەى ئەو خەلكانەى كە چارەسەرکردن يارمەتییان دەدات، بە دوايدا ناگەرپن، ئەو كەسانەى تووشى گرفتى دەروونى بوونە، پيوستە يارمەتى بدرپن لە تىگەشتن لە ھۆكارەكان و رېگاكانى چارەسەرکردنى نەخۆشىيە دەروونىيەكان، بەم شىۋەيەش ئەوان خۆيان بە دواى سەرچاۋەى چارەسەرىدا دەگەرپن.

په‌له و جياوازيکردن (له‌که‌دارکردن)



په‌له (الوصمة-Stigma) ياخود جياوازيکردن هه‌لو‌يستیکه به هوی ترس، بی‌تعمانه‌یی، ته‌فسانه و خورافات، حوکمی پیشوخته، خسته ناو قالیکی تایه‌ت و که‌می زانیاری له لایه‌ن تا‌ک ياخود کۆمه‌لگه به گشتی سه‌ر هه‌لده‌دات. په‌له و جياوازيکردن له به‌رامبه‌ر ته‌و خه‌لکانه‌ی گرفت‌ی ده‌روونیان هه‌یه، چه‌ندین جۆری هه‌یه و ده‌کریت به‌ شیوه‌ی نادیار ياخود ئاشکرا بی‌ت و واش له ئیمه‌ ده‌کات که به‌ هه‌له‌ لیان تیگه‌ین، گله‌ییان لی بکه‌ین، گاله‌یان پی بکه‌ین یا چاره‌سه‌ریان نه‌که‌ین.

له‌وانه‌یه‌ خێزانی ته‌وانه‌ی نه‌خۆشی ده‌روونیان هه‌یه‌ بکه‌ونه ژیر کاریگه‌ری نیگه‌تیفی که‌سانی ده‌ورو به‌ر، به‌لام له‌ هه‌ندیک باردا خودی ته‌ندامه‌کانی خێزان خویان کارایه‌کی خراپ و زیانبه‌خشن، ته‌ویش به‌ هوی ته‌و مامه‌له‌ خراپه‌ی له‌ گه‌ل نه‌خۆشه‌ ده‌روونیه‌ که‌ ده‌یکه‌ن، له‌ کاتی‌که‌دا ته‌گه‌ر مامه‌له‌ و ره‌فتاری ته‌وان بیته‌ هوی پالپشتی و یارمه‌تیدانی نه‌خۆش، ته‌وا خێزانه‌کان ده‌بنه‌

كارايەكى گرنىگ بۇ يارمەتيدان بۇ گونجاندىن لەگەل
گرفتە كانيان.

پەلە و جياوازى و پشتگوئىخستن، دەبنە ھۆى رېنگرىكىردن لە
چارەسەرى و چاودىرېكىردنى نەخۆشە دەروونىيەكان (راپورتى
مانگى ئۆكتوبەرى ۲۰۰۱ى رېنگىخراوى تەندروستى جىھانى)،
ئەم فاكىتەرانە گرفتە دەروونىيەكان ئالۆزىتر دەكەن و وا لە
نەخۆشانى دەروونى دەكەن بە دواى يارمەتى و چارەسەرى
پىويستدا نەگەرېن بۇ كۆنترۇلكردنى گرفتە كانيان.

زۆربەى خەلك گرفتە دەروونىيەكان بە خالى لاوازى
كەسايەتى دادەنن و برىوايان واىە گەر ئىرادە و ھىزى تەواوى
ھەيىت، كەسەكە بە تەواوى چاك دەيىتەو. زانايان ئەمرو پىمان
دەلن، كەوا زۆر لە گرفتە دەروونىيەكان بنەماى بايولۇزىيان
ھەيە و دەيىت وەك ھەر نەخۆشىيەكى تر مامەلەيان لەگەلدا
بكرىت. ھەندىك خەلك پىيان واىە رۇخە شەيتانىيەكان ھۆكارى
نەخۆشىيە دەروونىيەكانن، بۆيە دەيىت ئەو كەسانەى نەخۆشىي
دەروونىيان ھەيە لە كۆمەلگا ھاوئىر بكرىن، ئەمەش رېك
پىچەوانەى ئەو ھەيە كە نەخۆشە دەروونىيەكان پىويستىيانە، چونكە
ئەوان پىويستىيان بەو ھەيە كە تىيان بگەين، قبوليان بگەين،
بەشدارىيان پى بگەين.

چۆن ئىمە رېنگرى لە پەلە و جياوازىكىردن دەكەين، لە
بەرامبەر ئەو كەسانەى نەخۆشىي دەروونىيان ھەيە؟

وەلامەكە لەو ھەيە كە زانىارىي پىويست بەدەينە كارمەندانى
تەندروستى و پەروەردكاران و خەلك بە گشتى؛ لەبارەى

ھۆکارە بايۇلۇژی و دەروونی و کۆمەلایەتیەکانی گرفته
 دەروونیەکان. زۆر گرنگە ئەو کەسانە فێر بکەین، کەوا
 مامەلەکردنێکی میهرەبانانە و ھەلوێستی خوشەویستانە و
 چارەسەرکردنی تەواو، یارمەتیدەریکی گرنگە بۆ گرفته
 دەروونیەکان. ئەمەش مەبەستی ئەم نامیلکەییە، کەوا لە پێگەی
 بەکارھێنانی ئامرازەکانی ئەم نامیلکەییە، پەرەردکاران و کەسانی
 تریش فێر دەکرێن چۆن ژینگەییەکی پالپشتیکەر بۆ گەنجان و
 منداڵان دابین بکەن، بە تاییەتی ئەوانەیی گرفتیی دەروونیان
 ھەیە؟ بەم شێوەیە کۆمەلگە دەبێتە بەشێک لە چارەسەر نەك
 گرفت. پێگە پێگایەکی دوورودرێژمان پێویست بێت تاكو
 ھەلوێستە کۆنەکان بگۆڕین، بەلام دەستیپێکردنی ئەم ھەنگاوە لە
 قوتابخانەدا بۆچوونێکی لۆژیکیانەییە.

پاستییە سەلمێنراوەکانی نەخۆشییە دەروونیەکان

نەخۆشییە دەروونیەکان ئەو گرفتانەن کەوا بیرکردنەو،
 ھەستکردن، میزاج و توانای کارکردنی کەسە کە تێک دەدەن،
 ھەروەك چۆن نەخۆشیی شەکرە دەرەنجامی خراپ کارکردنی
 پەنکریاسە، نەخۆشییە دەروونیەکان ئەو گرفتانەن دەبنە ھۆی
 کەمبوونەوھێ توانای نەخۆش بۆ گونجاندن و وەلامدانەوھێ
 پێداویستیە ئاساییەکانی پۆژانە.

نەخۆشییە دەروونیە گرنگەکان بریتین لە باری خەمۆکی
 گەورە، شیزۆفرینیا، نەخۆشی دوو جەمسەرە، گرفتیی وەسواسی
 ناچاری، گرفتهکانی تۆقین، فشاری دەروونی دواي زەبر و
 شلەژانی کەسایەتی سەرسنووڕ، ھەوالی دلخۆشکەر سەبارەت بە

نەخۇشى دەروونی ئەوەيە كە ئەگەرى چاكبۈنەوۋەي ھەيە.

گرفتە دەروونىيەكان تووشى ھەريەك لە ئىمە دەبن، لە ھەر تەمەنىك، رەگەزىك، ئايىنىك يان بارىكى ئابوورى. نەخۇشى دەروونىيەكان دەرەنجامى بېھىزى كەسايەتى نىن، يان نارىكى رۇخسار، ياخود پەرۋەردەي نادروست، زۆربەي ئەوانەي تووشى نەخۇشى دەروونی توند بوونە، گەر پلاتىكى چارەسەرى تۆكە دابىرى، دەكرىت چارەسەر بىكرىت.

جگە لە چارەسەرى بە دەرمان، چارەسەرى دەروونی ۋەك چارەسەرى گۆرىنى پەيىردن و رەفتار، چارەسەرى نىوان كەسەكان، چارەسەرى بە ھۆي پالېشتى ھاۋرى و چەندىن چارەسەرى دىكەي نىو كۆمەلگا ھەن، كە دەبنە پىكھاتەيەكى گىرنگ لە نەخشەي چارەسەر كىردن و يارمەتى زووتر چاكبۈنەوۋە دەدەن. بوونی شىۋازەكانى گواستەوۋە، خواردنى تەندروست، ۋەرزىش كىردن، خەۋتن، ھاۋرى و چالاكىي خۆبەخشانە.. دەبنە ھۆي تەندروستى و دەرووندروستىيەكى باش.

لېرەدا باسى چەند راستىيەك دەكەين لە بارەي نەخۇشى دەروونی و ئەگەرى چاكبۈنەوۋەيان

نەخۇشىيە دەروونىيەكان گرفتى راستەقىنەن، ئەم نەخۇشىيەنە تەنيا بە ھۆي ويست و ئىرادە و ھىزى كەسايەتى كۆنترۇل ئاكرىن و پەيوەست نىن بە ئاستى زىرەكىي مەۋفەكە، نەخۇشىيە دەروونىيەكان سنوورىكى فراۋانىان ھەيە، لە حالەتى سوۋكەۋە بىگرە تا ئەۋپەرى توندى، زۆر جار نەخۇشىيە دەروونىيەكان لە قۇناغەكانى سەرەتاي ژياندا تووشى مەۋف دەبن، بە تايىبەتى لە

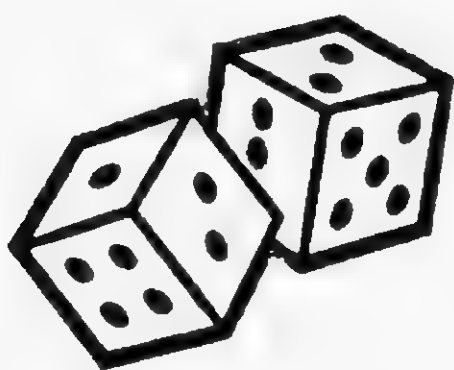
قۇناغى ھەرزەكارى يان گەنجىتىدا، ھىچ قۇناغىك ياخود تەمەنىك بەدەر نىيە لە تووشبوون بەم نەخۇشىيە، بەلام گەنج و پىر زياتر ئەگەرى تووشبوونيان ھەيە، بەبى چارەسەرى دەرەنجامى نەخۇشىيە دەرۋونى گرفتى زۆر بۇ كەسەكە و ھەموو كۆمەلگا دروست دەكات، وەك: يىكارى، پەككەوتەيى، بەكارھىتانى ماددەى ھۆشەرى، دەرەدەرۋون و يىجىگايى و نەبوونى شويىنى ھەوانەو، خۆكوشتن و بەھەدەردانى ژيان.

ئەمىرۆكە چارەسەرى پىويست و گونجاو بۇ سەختىرىن نەخۇشىيە دەرۋونى دۆزراوۋەتەو، لە ۷۰٪ تا ۹۰٪ نى ئەو كەسانەى تووشى نەخۇشىيە دەرۋونى سەخت بوونە، گرفتهكانيان كەمتر بووۋەتەو و ژيان و گوزەرانىان بەرەو باشتىر چوۋە، ئەويش بە ھۆى بەكارھىتانى دەرمان و چارەسەرى دەرۋونى و پالېشتى پىكەو.

لەگەل بەكارھىتانى دەرمانى كاريگەر و خزمەتگوزارىي پىويست، زۆربەى ئەوانەى تووشى نەخۇشىيە دەرۋونى سەخت بوونە، كاريگەرى نەخۇشىيە كە لەسەريان كەم دەيىتەو و دەتوانن برۆنەو سەر كارەكانيان و ژيانىكى خۇش بەسەر بەرن. كىلىلى چارەى نەخۇشىيە دەرۋونى برىتيە لە بەدەستەيتانى ئەزموونى پىويست بۇ چارەسەر كىردن. زوو دەستىشان كىردن و چارەسەر كىردن زۆر گرنگە، ئەمە سەلمىتراوۋە كە چارەسەرى زوو و پالېشتى كىردنى بەردەوام كاريگەرە لە چارەسەرىدا، ھەروەھا چاكبوونەو خىراتر دەكات و ئەگەرى تووشبوونەو و زىيانى لا بەلا كەمتر دەكاتەو، پەلە و جياوازي كىردن ئەم متمانە و برۋايە لا دەبات كە نەخۇشىيە دەرۋونىيەكان راستەقىنەن و چارەسەرىش دەكىرن. ئىمە بەرپرسىن لە دروست كىردنى پەلە و

جياوازيکردن و بيهوايي، بۆ ئەوەی پارەى پتويست و کات بە
فەرۆ نەدەين لەم نەخۆشيانە، ئىستا کاتى ئەوە هاتوووە کە ئەم
بەربەستە لابەرين.

فاكتەرە مەترسىدارەكانى گىرقتى دەروونى گىرقتە ئەقلىيەكان و پەككەوتەيى لە مندالان



چەندىن جۆر فاكترى بۆماوھىيى، پرووداۋەكانى بەر لەدايكبوون و لە دواي لەدايكبوون، خاسىيەتەكانى كەسايەتى، ژىنگەي خىزان و فاكترى دەوروپەر.. ھەن كە مندالان و ھەرزەكاران تووشى گىرقتە دەروونىيەكان و ھۆشدارىيەكان و پەككەوتەيى دەكەن. ئەمە ھاۋكىشەيەكى بىركارىيە، بوونى زياتر لە فاكترىك، بوونى نەخۆشىي دەروونى چەندجارە دەكات.

- ھۆكارى بۆماوھىيى، بۆھىلەكان.
- كارىگەرىي داياب، فشار، دەرمان، نەخۆشى.
- تىكچوونە زگماكيەكان، ئالۋى و گىرقتەكانى لەدايبوون، مندالى ناكام.
- نەخۆشىيەكانى دواي لەدايكبوون.
- پرووداۋەكان.
- كەمىي خۆراك يان بەدخۆراكى.

- ھەژارى.
- ئەزموونى ناخوشى كۆمەلايەتى لە قۇناغى زوودا.
- بوونى گرفتى سايكۇلۇژى لە دايباب، فشار و گرفتى بەردەوام لە خىزان.
- خراپ مامەلە كردن لە گەل مندا لان و پشتگوئىخستيان.
- چەند گرفتىكى سايكۇلۇژى تايبەتى وەك ھەستكردن بەيھىزى، بىر كوردنە وەى رەشىنانە، مىزاجى خراپ.
- زەبرى دەروونى تايبەت، لە دەستدانى كەسىك يان شتىك.

چەند گەرتيكي تايبەت كە تووشى مىندالان و گەنجان دەبن



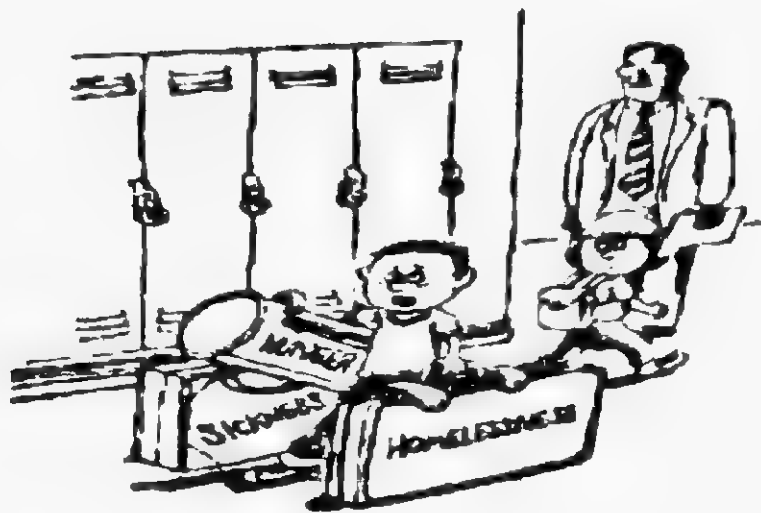
پيشە كى

لەم بەشەدا چەندىن فاكتەرى جياواز كە كار دەكەنە سەر لايەنى كۆمەلایەتى، سۆزدارى و توانای خويىندى مىندالان و گەنجان باس دەكرين. ئەم بەشە باس لە كاریگەرىيە بۆماوەییەكان و كاریگەرىيە ژینگەییەكان دەكات. باسى یەكەم بە رۆلى پلەى گەرما، خاسییەتەكانى لەدايكبوون؛ كە بەشيك لە كەسایەتیی مىندالان پيك دەهين، دەست پى دەكات. پەككەوتەیی جەستەیی ئەو كاتە باس دەكریت، كە مىندالان دەچنە قوتابخانە و تيكەل بە قوتابیان دەبن. گەرتەكانى فیربوون و نەبوونی سەرنج و زۆر جوولەیی باسیان لێوە دەكریت، چونكە كاریگەریی زۆریان لەسەر توانای خويىندى مىندالان هەیه.

مىندالى توورە یان شەرانگیز، رەنگە بە هۆی ئەوە پیت كە پيشتر مىزاجى خراپ بوو و كاردانەوهی ئەوە پیت كە

نەزموونى خراپى لەناو خىزان يان كۆمەلگادا ھەيە، لە بەشەكانى
دواتر باسى گرفتهكانى ۋەك كۆستكەوتن (خەمى لەدەستدانى
كەسك) ۋ خراب مامەلە كردن لە گەل مندا لان دەكەين.

ھەروەھا لە فليە كارتۆنەكاندا دەبين، زۆرىك لە مندا لان
كاتىك دىن بۇ قوتابخانە، چەندىن گرفت لە گەل خويان دەھىن،
ۋەك: ھەزارى، تىكچوونى شىرازەى خىزان، خانووى بچووك،
بەدخۆراكى، بەرپرسيارىتى ۋ كارى قورس لە مالەو ۋ
توندوتىزى كۆمەلايەتى، كە بەشكە لە ژيانيان، ھەموو ئەو
گرفتە كار دەكەنە سەر سەرنج ۋ راددەى ئەنجامدانى
كارەكانى لە قوتابخانەدا. زۆر گرنگە مامۇستايان ئەو گرفتە
بدۆزنەو، كە رۆژانە رۆوبەرۆوى قوتايىيەكانيان دەبنەو ۋ بە
مىھرەبانى ۋ سۆزەو مامەلەيان لە گەلدا بكەن، چونكە ئەوان
پىويستيان بەمەيە.





میزاج: بریتییه له کۆمهڵیک خاصیهت له کهسایهتییه منداڵان، میزاج به دیاری دهخات چۆن منداڵان له گهڵ بارودۆخه ناوهکی و دهرهکییه کان و کاریگهریهکانی ژیان مامهله دهکهن. ئهو دایباب و مامۆستایانهی که له میزاج تیدهگهن، دهتوانن خۆیان له گهڵ میزاجی تایبهتی منداڵان بگونجین.

جۆرهکانی تهکنیک بۆ میزاجی جیاواز		جۆرهکانی میزاج
۱- مندالی نهرمونیان و گوێرایه‌ل		۱- مندالی نهرمونیان و گوێرایه‌ل

<ul style="list-style-type: none"> • ئەم مەندالە زوو دە گونجىت و گوپرايهلى داواكارىيە پۈزە تىف و بونىاد نەره كانى دايابە. 	<ul style="list-style-type: none"> • لە فرمانە بايولۇژىيە كاندا رېكسوپىكە وەك: خواردن، نووستن • نەرمونىيە مەنە و لە گەل گۆرەنكارىيە نوو زوو دە گونجىت. • خەزى لە ئەزموونى تازە ھەيە. • مىزاجى دىلخۆشكەر و پۈزە تىفە. • ھىمە و زوو بىزار نايىت.
<p>۲- مەندالى خا و لە بەخشىنى سۆز و بە گومان و ئاگا</p>	<p>۲- مەندالى خا و لە بەخشىنى سۆز و بە گومان و ئاگا.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • مەندالە كە ئامادە بىكە بۇ گۆرەنكارى. 	<ul style="list-style-type: none"> • ترساو، شەرمن، بە دايكىيە وە دەنووسىت.
<ul style="list-style-type: none"> • بە ھىواشى مەندالە كە بىخەرە ناو ئالنگارىيە نوپىيە وە. 	<ul style="list-style-type: none"> • خۆي لە ئەزموونى نوو دوور دەخاتە وە.
<ul style="list-style-type: none"> • ھەولبەدە فېرى بىكە پىشت بە خۆي بەستىت. 	<ul style="list-style-type: none"> • بە خاوى خۆي لە گەل ئەزموونى نوو دە گونجىت.
<ul style="list-style-type: none"> • فېرى رۆتىنى بىكە و 	<ul style="list-style-type: none"> • كاتىك تەواو دىنبايە،

ئاسايش و ئارامى بۆ دابىن بكه.	ئىنجا ھەلۋىستى پۈزە تېڭانە دەيىت.
۳- مندالى بەزە حمەت و گرز	۳- مندالى بەزە حمەت و گرز
<ul style="list-style-type: none"> • جەخت لەسەر • شىۋازە كانى بىر كىردنەۋە و ھەستىكردن بىكەۋە. • سنوورى بۆ دابىنى و بەردەۋام بە لەم رەفتارە. • مندالە كە بۆ گۆرپانكارى ئامادە بىكە. • قىرى بىكە، چاۋەرپىيى • گرفت بىكات و خۇي لە گەلى بىگونجىتت • ئەو مىندالانەي زۆر چالاكن، يارى زە حمەت و ھەلى قورسيان بۆ بىخەرە بەردەم. • دووبارە ئامۇژگارى بىكەۋە، گەر ھەست كىرد بىزار دەيىت • چەندىن بىزاردىنى بدى و سەرىشكى بىكە. 	<ul style="list-style-type: none"> • خواردن و خەوتنى ناپىكە. • مىزاج و بىر كىردنەۋەي رەشىنانەيە. • كاردانەۋەي تىگە تېڭانەيە و زۆر بە ھىۋاشى لە گەل گۆرپانكارىيە كان، خەلكانى نىۋى و شىۋىتى نىۋى دە گونجىت. • ھەموو كات گرز و نارەحەتە. • زۆر داۋاي شت دە كات و ئىسارەزۋوى زۆرە و سەرسەخت و كەللە رەقە. • زوو تىر دەيىت و بە سادەترىن شت ھەلدە چىت. • لەۋانەيە زۆر چالاك يىت، بەلام مەۋداي سەرنجدانى زۆر كورتە.

• ھېمىنى و ئارامى پىرى
بىخەخشە.

• ھەولبدە مىزاجە نېگەتە
سووکە كان پىشتگوى بىخە،
بەلام كاتىك زور گىرر
دەپىت، مامەلە پىويستى
لە گەل بىكە.

مامەلەکردن لەگەڵ چەند گرفتێکی تایبەت



مندالی شەرمەن هەمیشە بەرپێز دیارن، دوورەپەرێز و هەندێک جارێش داھێنەزن، شەرمەنی، خەسلەتێکی بۆماوەییە، بەلام رەنگە ھۆکارەکی داھاب، گرتەکانی ناو خێزان، گرتەکانی فێربوون یان گرتەکانی قسەکردن، گونجان لەگەڵ قوتابخانەی تازە، ھەستی خۆبەکەمزائین، یان خراب مامەلەکردنی ھاوڕێیان ییت. لەوانەیە شەرمەنی تەکنیکی خۆگونجانندن ییت لەگەڵ بارودۆخیکی نوێ پر لە ھەرەشە، بەلام دەبێتە تەکنیکی بەدگونجانندن (نەگونجان) کاتیەک کار دەکەنە سەر ژبانی کۆمەڵایەتی مندالان و توانای زانستی لە قوتابخانەدا. کاتیەک ترس لە رەخنەگرتن، ھەلەکردن، یان ھەر سەرەرپۆییەک کۆنترۆلی مندالی شەرمەن دەکات، یان کاتیەک گۆشەگیر دەبێت و تیکەلی مندالان نابێت، ئەوا پێویستی بە یارمەتی، ئەم گۆشەگیریە تووشی تەنیا یی دەکات و دەرەنجام ھاوڕێکانیشی لێی دوور دەکەونەو، بەم شێوەیەش بازنەکە بەردەوام دەبێت.

مامۇستايان دەتوانن چى بىكەن؟

- زۆر بە نەرمونيانى و بەھىۋاشى قسە لە گەل قوتايىيەك بىكە، كات بدە بە مندالە كە تاۋە كو ۋەلامى پىرسىيارە كان بداتەۋە.
- شەرمىنى تەنيا سىفەتتىكى مندالە كە يە، تو مندالە كە ۋ گىشتى قبول بىكە. ھەول بدە بىروابەخۇبوۋنى لا دروستىكەيت، بەم شىۋەيەش ھەست بە ئارامى و مەمانەبەخۇبوۋن دەكان كاتىك توۋشى بارودۇخ و ئەزموۋنى نوئ دەبى، لايەن بەھىزەكانى پى نىشانىدە، بەلام گىروتىنى زۆرى مەدى، نەۋەك توۋشى شەرمەزارى و تەرىقبوۋنەۋە يىت.
- مندالە كە فىر بىكە يارمەتى مندالى بىچوۋكتر بدات، يان بە شىۋەيەك لە شىۋەكان بەشدارى چالاكى قوتابخانە بىكات.
- ھانى رەفتارە كۆمەلايەتتە پۈزەتتە كان بدە، ھەرۋەھا ھانى تىكەلاۋبوۋنى گونجاۋ لە گەل ھاۋەلانى بدە.
- سۆز و مېھرىبانى نىشانىدە، بە تايىت كاتىك مندالە كە دوۋدە لە بەرامبەر بارودۇخى نويدا.
- ھەندىك جار زۆر زەحمەتە ھەۋلى شتى نوئ بدەيت و زوو لە گەلى بىگونجىت، بەلام من دىليام دواى ماۋەيەك ھەست بە گونجان دەكەيت.
- لىنگەرى، با مندالە كە بەھىۋاشى لە گەل بارودۇخى نوئ كار بىكات و دەرەتتى پىۋىستى پى بدە بۇ بەخۇداچوۋنەۋە و كاتى پىۋىست بۇ گونجان، لە گەلى ئارام بە.
- يارمەتى مندالەكانى تر بدە كەۋا ئەم مندالە شەرمە قبول بىكەن.

ئەم جۆرە مندالە بۇ ھەموو كارىڭ دەلىت (من ناتوانم بىكەم)، ھەمىشە ھەست بە نىگەرانى دەكات و لە دلەراوكنى و ترسدایە لەوەى كارىڭكى نادروست بكات. ئەم جۆرە مندالە لە لایەن ھاوړىڭكانیان قبول ناكړىن، چونكه ئەوان مندالى گەشبین و ورەبەرزىان دەوێت.

مامۇستايان دەتوانن چى بكەن؟

- گرنځى تايه تی بهو جۆرە مندالە بدە و ھانى زیاترى بدە، ھەول بدە بېروابەخۆبوونی لە لا دروست بکەیت، ھاوکاری بکە خۆی به شیوەیەکی پۆزەتیشانە تر بینیت.
- دەسلاتی پێ بدە، لە ئەنجامدانی کاردا سەرپشکی بکە، بۆ ئەوەی بتوانیت سەرکەوتوو بیت ھەلی زیاتری بدی.
- ھانى بدە بەشداری لە گفتوگو و چالاکییەکانی ناو پۆل بکات، بە تايه تی کاتیک وەلامی ھەلە و راست نییە.
- لەوە دلنیا بەوە کە مندالە کە تەواو تێگەشتووە و ئامرازی پێوستی ھەبە.
- ھانى بدە ئەو پرسیارانە بکات کە یارمەتی دەدەن زیاتر تێگات، بۆ ئەوەی ئەرکەکی باشر جێبەجێ بکات.
- وشەى (من ناتوانم) پشتگوێ بخە و جەخت لەوە بکەوێ کە دەتوانیت ئەرکەکانی ئەنجام بدات.
- سەرپشکی بکە لەوەی کامە گرفت لە ئەرکەکان چارەسەر بکات، چ پێتووسیک بە کار بهێتیت... ھتد.
- ھانى بدە لە ھەولدان بەردەوام بیت و ئافەرىنى بکە

کاتیک ههول دهدات و خوی دهخاته مهترسییهوه.

- نه گهر گرفتیکي گهوره و بهردهوامی بوو، ههول بده منداله که ههلبسهنگینه، نهوهك گرفتیکي فیربوون یان بیرکولی ههپیته.

زور فاکتهر ههن دهبنه هوی بیئیرادهیی و نهمانی گیانی هاندان له مندالان، نهوان رهنگه خویان ههست بهوه بکهن، که قوتابخانه په یوهندی به ئیستا و داهاتوویان نییه، نهوان رهنگه نهزموونی تالیان له رابردوودا ههبوویته و بروایان وا پیته ههرچهنده ههول بدهن، نهوا ناتوانن له داهاتوودا سهر بکهون، لهوانه یه نهوانه میشکیان به ههنديك شت سهرقال بوویته له دهرهوهی قوتابخانه وهك (گرفتی مالهوه، کیشه و گرفته کانی ناو کومه لگا، ژینگه یه کی ناآرام).

ماموستایان دهتوانن چی بکهن؟

- ههلی بهردهوامیان بو برهخستین و له شویته سهرکردایه تیان دابنن وهك چاودیږی پؤل.

- ستایشکردن به ههول و پیشکهوتنه کانیان له نهنجامدانی کاردا.

- بهستنهوهی فیربوون له پؤل به شته کانی دیکه ی ژیان.

- قوتابییه کان دابهشی سهر گرووپ بکه، به شداری چالاکی پرؤزه کانیان پی بکه و نهو چالاکیه یان پی بده که بو خوشگوزهرانییه.

• چەند جۆرىك چالاكى پى پىشان بدە و سەرپشكى بكة
له هەلزاردنجان.

• هەلسەنگاندنى بۆ بكة له ئەگەرى بوونى هەر گەرفتيكى
فېربوون يان بىر كۆلى.

• ئەو ئامرازانە بە كار بەيئە كە پەيوەنديان بە شيوازي
ژيانى هەيە وەك: (شيوازه كانى بىستن، بىنين، هەستەردن).

• لايەنى ئارەزوو و لايەنى هيز له منداڵە كە بدۆزەو و
دەرفەتى بۆ برەخسېئە بۆ ئەو و وانە بە قوتايانى ديكە بليئەو.

منداڵ متمانەى بە خۆى نىيە و ئەگەر سەيرى پەپەى
تاقىکردنەو و منداڵىكى ديكە نەكات، ترسى ئەو و هەيە
سەرکەوتوو نەيئە، يان گەر قۆپە نەكات و له پەپەى ورد شت
نەنووسېئەو، ماندووبوونى ماله وەى قوتايانى ديكە نەبات، له
وانە كان دەرنەچيئە.

مامۇستايان دەتوانن چى بکەن؟

• پووبەروو گلەيى لى مەكە و مەيخەرە لىستى رەشەو،
بەلکو بە تەنيا قسەى له گەل بكة.

• تىي بگەيەنە، كەوا مەبەست له تاقىکردنەو ئەو وە
ئاست و تواناي منداڵان بزائن و منداڵان سەرکەوتوو بن، ئەم
گزيکردنەش له ترس ياخود بى متمانەيەو سەرچاو دەگرئە،
كەوا ئەو دەتوانئە بەبى ئەم رېنگايە نادروستە كارەكەى ئەنجام
بدات.

• ئەم رەفتارە تايىبەتەي مىندالەكە لە ئاكارى مىندالەكە بە گشتى جيا بىكەرەو، مىندالەكە وەك مەۋفېك قىبۇل بىكە، بەلام ئەم كارە نارەوايەي رەت بىكەرە.

• لە بىرت بېت كە مەبەستى تۆ رېگەگرتنە لە رەفتارى نارەوا، نەك سزادانى مىندالەكە.

• ئەو نىشانى قوتايان بدە كە دەتەوېت پېيان بلىت: «وا چاوەروان دەكەم، ھەموو قوتايىيەكان ئەركى مالىەوويان لەم ئەزموونە ئەنجام بدەن».

• ئەو مىندالە دوور بىخەو لە پەرەي تاقىكردنەو، مىندالەكانى تر.

• برواي مىندالەكە بە خۆي زياد بىكات و فىرى بىكە لە دوارۆژدا راستگۆ بېت «من دەزانم گەر تۆ بىخوئىت، دەتوانىت ئەنجامى باش بەدەست بھىت، بەبى ئەو، قۇپىيە بىكەيت، من دلىام تۆ جارى داھاتوو دەخوئىت و قۇپىيە ناكەيت»

ئەو قوتايانە دەگرىتەو، كە وا نىشان دەدەن ھەموو شىك دەزانن، ئەوانە ھەز دەكەن لە سەنتەر (چەق) بن و ھەمىشە لە پېشېركىدا بن، ھەندىك جار ئەم مىندالانە ھەست بە نەبوونى ئارامى دەكەن، بۆيە ھەول دەدەن تىشكەكە ھەمووى لەسەر ئەوان بېت، بۆ ئەو، بەردەوام سەرنجى ئەوانى دىكە رابكىشن.

مامۇستايان دەتوانن چى بىكەن؟

- پىداۋىستى قوتابىيە كە بۇ بەشداربۈۈن و ھەستىكرىنى بە گىرنگى خۇي بۇ دىارى بىكە.
- ھانى بدە ئەم پىداۋىستىيانە بە رېڭاىە كى گونجاو بە ئەنجام بىگە يەئىت.
- تىي بىگە يەنە پىۋىست ناكات بۇ ئەۋەي لە لاي ھاورپىكان و مامۇستايان قبول بىكرىت، ئەو كەسىكى لەخۇبايى و لە ھەموو كەس باشتىر يىت..
- سەرنجى پۇزەتىقانى بدە، بەر لەۋەي مىدالە كە بە دۋاي سەرنجى نىگەتىقانى بىگە رىت، مىدالە كە قبول بىكە كاتىك ئەۋىش رىت بۇ ئەۋانى تر دادەئىت، تەنبا لە سەرەي خۇي قسە دەكات، بەشدارى قوتابىيانى دىكە دەكات.
- دەرەتەي پى بدە، با ھەست بە بەرپىسارىتتى ۋەك ئەركى ناو پۇل، يارمەتيدانى مامۇستا، پىشكەشكرىنى پىۋزە... ھتە بىكات.
- كاتىك بە فىز و لووتبەرزى و لەخۇبايىۋون قسە دەكات بىرۇ لاي قوتابىيە كە، سەيرى بىكە، يان دەست لەسەر شانى دابنى، ياخود بلى «تكاىە».
- بلى: ئەمە خالىكى سەرنجىراكىشە، بەلام ئەي ئۆۋە (پروو لە قوتابىيانى دىكە بىكە) چى دەلىن؟
- ئەگەر مىدالە كە تاكرەۋانە گىفتوگۇكەي بەرپۆۋە برد، بلى (با ھەل بدەينە قوتابىيە كانى تر ۋەلامى پىسارىە كانى تر بدەنەۋە)

- چاوپېڅه و تنېکې تايېت له گډل منډاله که ږيک بخه ر پي بلې: تو لای من گرنگيت.
- پي بلې: «نامه ویت منډالانی تر بیرکردنه وهی تیگه تیفانه یان بهرام بهر تو هه پیت».

هه ندی جار چوونه قوتابخانه یه کی نوئ بو منډالان کاریکی زور مه ترسیداره، به تايېته گهر دواي دهسپيکردنی وهرزی خویتن بوو، ږهنگه منډاله که له ناستی ږوگرامی جیواو از ر ته ناته زمانی جیواو ازیس پیت، ږهنگه نهو به هو ی ژيانی ئاواره یی یان هر بارودوخیکی تر چه ندین هه فته یان مانگ خویتنی له کیس چوویت، نه مهش بو شاییه کی گه وره ده خاته سهر خویتنی.

ماموستایان ده توان چی بکه ن؟

نه گهر بکریت، بهر له وهی منډاله که پیت قوتابخانه، زانیاری له سهر بارودوخی ژيانی خوی و خیزانه که ی وهر بگره، چاوپېڅه وتن له گډل منډاله که و دایابی ساز بده، بزانه ئاره زوو و هزی منډاله که چیه؟ هه روه ها نار هه تییه کانی چین و خیزانه که ی له چ باریکدایه (که مپی ئاواران، مردنی یه کیکی خوشه ویست، گواسته وهی به رده وام... هتد)

بهر له هاتنی قوتابییه نوییه که بو ناو پوله که، ئاماده کاری بو بکه، نهو شیوازانه دیاری بکه کهوا هاورپیکانی له پول به هو به وه پیشوازی لی ده که ن، پینه بهر چاویان هه ستیان چون ده پیت، گهر نهوان بچه پولیک و کهس نه ناسن.

°بۆ ئەو ەى لە گەل كەشى پۆلە نوێه كە راييت، ەاورپيه كى بۆ
پەيدا بكە.

°يه كه يە كه قوتاييه كان خويان بناسين و باسى ياساكانى
پۆلى بۆ بكەن.

°يارمەتى بدە ئەو كەلین و بۆشايانەى زانیارى پر بکاتەو،
كەوا لە قوتابخانەكەى تر لە دەستى داو، يان بۆى دەستەبەر
نەبوون.

مندالانى خاوهن پىداويستىيە تايپەتتەكان



لە زۆربەى ولاتانى جىهان ئەوانەى چالاكن لە بوارى مافى
خاوهن پىداويستىيە تايپەتتەكان، داواى داهىنانى زاراوهى
مرۆفانەتر بۆ ئەم توێژە دەكەن. بۆيە لەجياتى وشەى پەككەوتە،
باشترە وشەى خاوهن پىداويستىيە تايپەتتەكان بە كار بهيترىت،
چونكە يەكەم: ئەوان مرۆفان و دووهم ئەم پەككەوتەيە تەنبا
بەشكە لەوان، ئەوان لە ھەموو ڕووەكانى ژيانەو پەككەوتە
نين، بۆيە گرنگە وا سەريان بكەين كە چيان پى دەكرى نەك
ئەوھى چيان پى ناكريت!

بىنە بەرچاوت ھەست چۆن دەيىت، گەر لە بوارىك لە
بوارەكانى ژيان پەككەوتە بيت وەك (جوولە، بينين، بيستن،
تەندروستى، دەروونى، ئەقلى)، دەتەويىت چۆن مامەلەت لەگەل
بكرى؟ ئىستاكە لە جىهان ئاراستەيەك ھەيە كەوا مندالانى

بىركۆلى سووك و مامناوهند بخىرنه قوتابخانهى ئاسايى، بۇ
 ئەوھى بىنە بەشىك لە ژيانى ئاسايى و بەشدارى چالاكىيەكان
 بىكەن، ئەمەش وا لەو مندالە ئاسايانە دەكات كەوا زياتر لەو
 جۆرە مندالانە بگەن و قبوليان بىكەن و درك بەوھ بىكەن كەوا
 ئەم مندالانەى ھەندىك بەھرەى تايەتيان ھەيە، ئەوان نيانە،
 ھەروھە ئەم تىكەلبوونە راددەى پەككەوتەيى ئەم مندالانە كەمتر
 دەكاتەوھ.

زۆر گرنگە بزائىن، كەوا خىزانى مندالە خاوەن پىداويستىيە
 تايەتيەكان پىويستيان بە سۆز و پالېشتىيە، ھەستکردن بە شەرم و
 يىئومىدى دوو ھۆكارى ئازاردانى دايبابى ئەم مندالانەن، پەلە و
 جياوازيکردن دوو ھۆكارى دىكەن كارى ئەوان سەختەر
 دەكەن، گلەيىکردن و خۆدوورگرتن لە خىزانى ئەم مندالانە
 گرتەكە قورستر دەكات، مامۆستايان و كۆمەلگا بە گشتى رۆلى
 گرنگ دەگىرن لە وەرگرتن، قبولكردن و يارمەتيدانى مندالانى
 خاوەن پىداويستىيە تايەتى و خىزانەكانيان.



تىكەلكردنى مندالانى
 خاوەن پىداويستىيە تايەتى بە
 مندالانى دىكە

بەندى (۲۳) لە رېتكەوتنامەى

مافى مندالان رادەگەيەنيت كە مافى مندالى خاوەن پىداويستىيە
 تايەت، ژيانى خۆش و بەختەوھ بگوزەرئيتت، لە ژيانىك بژيت
 يارمەتيدەر يىت بۇ ئەوھى متمانەى، بە خۆى زياد بكات،
 ھەروھە رايەدەگەيەنيت كەوا مافى خويانە چاودىرى بگرين،

بخریتنه بهر خویندن، چاودیری تهندروستیان بکریت، رابهترین،
پی بگه یه ندرین و خوشگوزهرانیان بو دابین بکریت، ئەمانه
دهییت به شیوه یهك بن له گه ل تواناكانی منداله كه بگونجیت
(لایه نی کۆمه لایه تی تهواو پی بگات و لایه نی تایه تی گه شه
بگات، ئەمهش کولتور و دابونه ریت و لایه نی رۆحیش
ده گریته وه).

خویندن مافیکی سه ره تایي هه موو مندالانه، تیکه لاوکردنی
مندالانی خاوه ن پێداویستی تایهت به مندالانی تر سی ئامانجی
سه ره کی هه یه:

۱- بۆچوون و بیروپای کۆمه لگه (له وانهش هاوپیانی له
پۆل)، سه بارهت به مندالانی خاوه ن پێداویستیه تایهتیه کان
بگۆریت.

۲- مندالانی خاوه ن پێداویستی تایهت بینه به شیک له
قوتابخانه و کۆمه لگه، به م شیوه یهش هه لی ئەوه یان دهییت
ژیانیکی سروشتی بژین.

۳- ئەم مندالانه فیڕ بکه ین، بینه گه و ره یه کی به ره هه مهن، نهك
بینه بار و قورسایي به سه ر کۆمه لگاوه.

تیکه لاوکردنی مندالی خاوه ن پێداویستی تایهت به ژیا نی
ئاسایی، مانای به گه و ره سه یرکردنی ئەوانه، زیاتر له وه ی كه ته نا
به ككه وته یهك بن، راهاتنی ئەو مندالانه یه كه وا چالاك، خاوه ن
بریار، نه رمونیان و داهینه ر بن له و بوارانه ی پێویستیان به
چاره سه ری گرفت و ئەزموونی کۆمه لایه تی هه یه، هه روه ما
ئاگادارکردنه وه ی گه و ران زۆر پێویسته به و به رپر سیاری تیه ی
به رامبه ر ئەوان هه یانه، پێویسته له سه ر گه و ران بزائن كه وا

مندالانی خاوهن پيداويستیی تایبەتی بی بەها و بی سوود نین،
ئەوان لە پئوستان بە سۆز و خوشەووستی و ھاورپێھتی و
تیکەلاویکردن لە مندالانی دیکە جیاوازتر نین، واتە ژيانێک کە
پشت بە خۆت ببەستی و بریار بدەیت.

لەجیاتنی ئەوێ قوتابی خاوهن پيداويستیی تایبەت وەك
گرفت سەیر بکریت، باشتەر وایە شیوازیکی پەروردهیی
دابھێنریت بۆ گونجاندنی لەگەڵ ئەم مندالانە، نەبوونی
ژینگە یەکی گونجاو، نەبوونی ئامراز و پيداويستییەکانی خۆتندن،
حوکمی پێشینەیی مامۆستانیان لەسەر قوتابی خاوهن پيداويستییە
تایبەتیەکان، بوونی شیوازی رەق لە وانەگوتنەو و نەبوونی
نەرمونیانی لە پرۆگرامەکانی خۆتندن، ئەمانە ھەمووی دەبنە
ھۆکاریک بۆ نەبوونی سیستەمیکی پەروردهیی کاریگەر بۆ ئەم
مندالانە لە قوتابخانەدا.

هەنگاوەکانی تیکەلاوکردنی قوتابیانی خاوهن پيداويستیی تایبەت

پئووستە بەرەستەکان بگۆردرین بە:

“باس لە واتاکانی تیکەیشتنی ھەلە و جیاوازیکردن لە
قوتابخانەدا بکریت.

“راھینانی مامۆستانیان لەسەر ئەو تەکنیکانەی یارمەتی دەدەن
پيداويستییەکانی فێرکردن ھەلبەسەنگێن و راھینانیان لەسەر
بەکارھێنانی شیوازی تایبەت بە خۆیان بۆ مامەلەکردن لەگەڵ
ئەم قوتابیانە.

«داینگردنی نامرازی فیرکردنی تایبەتی و شیوازی نوێ
خوێندن، بو مندالانی خاوەن پێداویستی تایبەت.
«فراوانکردنی مەودای یارمەتی دایاب و راهێنانیان، ئەمەش
توانستی خێزان بەهێز دەکات و وا دەکات خێزان پشت بە
گرووپیکی تایبەت بپەستن، کەوا متمانهیان پێهەتی.

هەموو ئەو مندالانە تووشی گرفتێ کەمتوانایی سووک و
مامناوەندی جوولە یان ئەقل، بینین یان بیستن بووینە، دەیت
دەرفەتی ئەوەیان بدریتی لە کۆمەلگەی خۆیان پەروەردە بن و
لە دایاب هاوێر نەکرێن، گرووپی پالپشتی لە خێزان پێویستە لە
کۆمەلگە دایمەزریت، بەم شیوەیەش خێزانەکان تێکەل بە
کۆمەلگە دەبن.

پێویستیەکانی مندالانی خاوەن پێداویستی تایبەت



مندالانی خاوەن پێداویستی تایبەت بە هۆی ئەو ناریکیە
لە گەشەیاندا ڕوو دەدات، تووشی ئاستەنگ و ناخۆشی دەبنە
لە کاتی مامەلەکردن لە گەل مندالی خاوەن پێداویستی
تایبەت پێویستە ئەمانە بە هەند وەرگیرێن:

• ترس

• دلتهنگی و خه مۆکی

• ئەوان جیاوازن

• ئەوان ههست ده کهن بارگرانین به سهر کهسانی دیکه وه.

• ئەوان دهزانن ههرگیز خهونه کانیان وهک خهونی مندالی ئاسایی نایه ته دی.

بۆ ئەوهی یارمهتی مندالان بدهیت ئەم پێداویستییه به دهست بهیئت، پێویسته منداله که وهک یه که یه کی گشتی بناسین، نهک ته نیا وهک ئەوهی ئەوان په ککهوتهن، تیکه لکردنی مندالی خاوهن پێداویستی تایهت به مندالان له قوتابخانهی ئاسایی و به شداری پیکردنیان لهو چالاکیانهی دهتوانن ئەنجامی بدهن، سوودیکی زۆر به ژیانی ئەوان ده به خشیئت، تیکه لبوونیان لهم قوتابخانه و له شویتی تریش وایان لی ده کات ههست بکهن، که له ههر دوو لایهنی فیروون و کۆمه لایهتی قبولکراون. رهنگه مندالانی خاوهن پێداویستییه تایهتییه کان، هه ندیک گرفتێ سۆزداریان هه بیئت که مندالانی تر نه یانیئت.

* قبولنه کردن و ره تکرده وه

- وا ههست ده کهن له مندالانی ده وروبهریان جیاواز ترن.
- پێویستیان به سهرنجدان، گرنگی پێدان، قبولکردن.. ههیه، تا کو ههست به به ها و ره یزی خویان بکهن، زۆر گرنگه به شداریی چالاکیه کانی قوتابخانه بکهن، تا ههستی خویان ده رهرن و به هره کانیان نشان بدهن.

• پەرورەدکاران، دایاب و کەسانی دیکەش، دەتوانن داوا
کۆمەلگە بکەن ھەلۆیستی خۆیان بەرامبەر بەم خواوەن پێداویستیی
تایبەتیانە بگۆڕن.

* ھاوێژکردن و پەرەپەرست

• ڕەنگە دایاب ھەست بە شەرم، گوناھ و خەمۆکی بکەن.
ئەوان ڕەنگە ترسیان لە کاردانەوێ کەسانی دیکە ھەیت
بەرامبەر ئەوان و منداڵە خواوەن پێداویستییە تایبەتیەکان،
ھەندیک منداڵان بە ئەنقەست منداڵی خواوەن پێداویستی تایبەت
بێزار و توورە دەکەن.

• ھەك کاردانەوێ ڕەنگە دایاب منداڵەکانیان ھاوێژ بکەن
و لە مالددا گۆشەگیران بکەن، بەم شۆوێش لە ئەزموونەکانی
گەشە و پەيوەندییە کۆمەلایەتیەکان بێبەشیان دەکەن، ئەمەش
ھەستی منداڵە کە و خێزانە کە بۆ گۆشەگیری زیاتر دەکات.
• زۆر گرنگە ئەم گۆشەگیریە نەمیتێت، ئەویش بە دابینکردنی
چالاکی و یاریی جیاواز بۆ منداڵە کە.

* نەبوونی ھاندان و ھەستکردن بە نزمیی خود

• پێویستە مامۆستا و دایاب ھانی بدەن خۆی یارمەتی خۆی
بدات و پشت بە خۆی ببەستێت، ناییت ھەموو شتێک بۆ منداڵان
بکەن، بە تایبەتی ئەو کارانەی خۆی دەتوانێت ئەنجامیان بدات،
پێویستە ڕووبەڕووی منداڵە کە ببەوێ و تەنانت لێ گەرێن
ھەندیک ھەلە بکات.

دووباره په ککهوتنه کې هه لېسه نځینه وه و بزانه ته و ده توانیت
چی بکات، هیز و تواناکانی به کار بهینه بو نه نجامدانی
کاره کان.

* تووړه بوون

• په ننگه مندالی خاوه ن پېداوېستی تایبته له خوږانه وه
تووړه بن، تهویش به هوې په ککهوتنه یه که یان و جیاوازیان و
قبوولنه کردنیان له لایه ن مندالانی دیکه وه، له وانه یه گوشه گیر بن
یان چاونه ترس و بویر ده ربچن.

• پتوېسته گهوران یارمه تی مندالان بدن کونترولی
تووړه بوونیان بکه ن و به شیوه یه کی دروست ده ربېرن، پتوېسته
هه ریه ک له مندالان، دایباب و ماموستا فیر بن که قبوولی
په ککهوتنه یی بکه ن و تهویش بزانه په ککهوتنه ییش هه بیت گه شه
به رده وام ده بیت.



مندالانی خاوه ن پېداوېستی
تایبته و گرفتې که می سهرنجدان

گرفتې که می سهرنج و
په ککهوتنه یی کار ده که نه سهر هه موو
لایه نه کانی ژیانی مندالان. تهو
مندالانه ی ته م گرفته یان هه یه توویشی گرفتې ده ماری ده بن،
کهوا کاریگه ری له سهر رادده ی فیربوون، په یوه ندیکردن و
سهرنجدانیان هه یه.

مندالانی خاوه ن پېداوېستی تایبته له ماوه ی چهند سالیکی

كەمدە، چەند گىرغىتىكى دىيارىكراۋيان دەپت، زۆربەيان چەند
بەھرىيەكى تايپەتمەندىيان ھەيە، پەككەوتەيى مىندالان كار لەسەر
تواناي مىشكىيان دەكات، بەۋەي كە راڧەيەكى جياۋاز دەكات بۇ
ئەۋەي دەيىستى يان دەيىنى.

ھەندىك مىندالى خاۋەن پىداۋىستى تايپەت بە زەحمەت
دەتۈان بە شىۋەيەكى رىكوپىك ھەستەكانيان بە وشە يان بە
نۈۋىن دەربىر، مىندالانى خاۋەن پىداۋىستى تايپەت چەند
لايەنىكى بەھىزىيان ھەيە و دەتۈان لە پۇلى ئاسايى مىندالاندا فىر
بىن، بەلام پىۋىستىيان بە گىرگىدانى تايپەت ھەيە بۇ زالبۈۈن
بەسەر خالە لاۋازەكانياندا.

• مىندالانى خاۋەن پىداۋىستى تايپەت تەمبەل نىن، كىشەي
ئەقلىيان نىيە و بىركۆل نىن، بەلكۈۈ لە زۆربەي جارىكاندا
مىندالانى خاۋەن پىداۋىستى تايپەت، راددەي زىرەكىيان ۋەك
ئاسايى يان لە سەروۋى ئاسايە.

• ھۆكارى پەككەوتەيى بە ھۆي لەدەستدانى بىنىن ر
يىستى نىيە.

ھۆكارى پەككەوتەيى بە ھۆي گىرغى سۆزدارى، زەبرى
دەروۋنى، گىرغى مالەۋە، لاۋازى لە فىرگىردن، بارگىردن ر
گۈاستەۋەي مال، يان خويىدن بە زمانىكى جياۋاز نىيە.

هه نديک له و لايه نانه ی
مندالانی خاوه ن پيداويستیی تایبته گرفتیان لی هه یه

* بینین

- زه حمه تی تیگه یشتن له وه ی ده بینین.
- گرفت له بینینی ته خته ره شه (ته خته سپیه که).
- گرفت له په یوه سترکردنی دهنگ به وینه و سیمبوله کان (وهك پته کان) و (وشه کان).
- به پیچه وانه نووسین، یاخود خویندنه وه ی وشه و پته کان به پیچه وانه وه.

بیستن

- گرفت له تیگه یشتن له وه ی که گوئیستی ده بن.
- گرفتی (دهر برین و بیستن) ی نه و چه مکانه ی ئالوزن.
- سه ختی له بیستنی نه و دهنگه ی گرنگه و جیا کردنه وه ی له زاوه زاو، له کاتی وانه گوته وه دا.

ریکخستن

نه و شتانه ی پیویستی پییه تی بزریان ده کات، یاخود له شوینی خوی دایانانیت.

• کتیب و دهفتهر و ژووری نووستن، ههمووی نارپیکن.
 • گرفت له رپیکخستنی یهك له دواى یهکی ههر کاریک و
 تیکه لکردنی ههنگاوه کان.
 • لاوازی زمانهوانی، دهربرینی وشه و رسته و پای خوی به
 شیوه یهکی دروست و رهوان.

یادهوهری

- گرفت له بیرهاتنهوهی ئەو شتانهی فیڤی بووه.
- گرفت له زانینی ئەوهی ئەو ئیستا له کوئییه.
- تیکه لکردنی راست و چهپ
- گرفتی جوولهی دهسته کان له کاتی ویتەکیشان یان
 نووسیندا.

شارهزایی کومه لایه تی

- په ککهوتهیی کار ده کاته سهر گونجاندنی له پرووی
 کومه لایه تییه وه.
- بیرکردنهوهی پرووت و زهحمه تی له تیگه یشتنی مانا،
 قسهی نهستهق و نوکته.
- زهحمه تی له وهرگرتنی ریتمایی و گوپرایه لکردن.
- لاوازی له چاره سهرکردنی گرفت و هه لچوونه کان،
 لاوازی له هه لپژاردنی چاره سهری دیکه ی جیاواز، ههروه ما
 لاوازی هه لسه نگاندنی ههنگاوه کانی خوی.

هه موو ئەمانەى سەرەووە مانای پەككەوتەيى ناگەيەنن. هه موو
مندالێكى خاوەن پێداويستى تايبەتیش هه موو يان تەنانەت
زۆربەى ئەوانەشى نىيە، بەلام ئەمانە نيشانەى ئاگادارکردنەووەن،
كەوا مانای هەلسەنگاندنى زياتر نيشان دەدەن.

پەككەوتەيى تەنيا هۆكارى دواكەوتوويى مندالان نىيە لە
قوتابخانەدا، ئەو گرفتەى دىكە كە دەبنە هۆى دواكەوتوويى لە
خوێندن ئەمانەن: دلەراوكى يان خەمۆكى، گرتەكانى
سەرنجدان، كاردانەووەى فشارى دەروونى، نەهاتن بۆ قوتابخانە،
بوونى بۆشايى لە پرۆسەى خوێندن لە كاتى توندوتىژىيەكاندا،
گواستەووە لە قوتابخانەيەكەووە بۆ قوتابخانەيەكى دىكە.

گرفتی که میی سه رنجدان و فره جوو له یی



ئەم گرفته لەناکاو و بە ھۆی
زەبری دەروونی یان گرفتیی مالهو
پەیدا ناییت، بەلکو بنەمایەکی دەماری
ھەیە. ھەندیک مندالان لە تەمەنی
ھەرزەکاریدا ئەم گرفتهیان نامییت،
بەلام لە ھەندیکی تر تا تەمەنی
گەورەیی بەردەوام دەییت.

گرفتیی که میی سه رنجدان و فره جوو له یی، کاریگەری لەسەر
ھەموو لایەنەکانی ژیاڵی مندالان ھەیە، وەك: قوتابخانە، مال،
پەيوەندییە کۆمەلایەتیەکان و... ھتد.

زۆرینە ی ئەو مندالانە ی گرفتیی که میی سه رنجدان و
فره جوو له ییان ھەیە، گرفتیی فێربوونیشیان ھەیە.

سێ خاسیەتە سەرەکیەکی گرفتیی که میی سه رنجدان و
فره جوو له یی بریتین لە:

۱- نەبوونی سه رنجدان و سه رنجرویشتن بۆ سەر شتی
لاوەکی.

۲- زۆرى جوولە كردن.

۳- زوو ھەلچوون.

۱- نەبوونی سەرنجدان و سەرنجرۆشتنى بۆ سەر شتى
لاوھكى

• سەرنجدان بۆ ماوھىھكى كەم.

• زەحمەتى لە سەرنجدان لەسەر شتىكى ديارىكراو و بە
ئاسانى رۆشتنى سەرنجەكە بۆ سەر شتىكى لاوھكى، (وھك
ئەوھى لە كاتى وانەگوتنەوھدا لە پەنجەرە سەيرى چۆلەكەيەك
بكات).

• سەختى لە تەواو كردنى ئەرکەكانىدا.

• سەختى لە گوڭگرتن و گوڭرايەلى فرمان و
رېتمايەكان.

• كەمى سەرنج لە گوڭگرتن لە بابەتى دريژ، ئەنجامدانى
ھەلەى بچووك.

• زەحمەتى لە گۆرپنى چالاكىيەك بۆ يەككى تىر.

• گرفت لە رېكخستنى كارەكان.

• ونكردنى شت، لەبىرچوونەوھ.

۲- زۆرى جوولە

• زۆربەى مندالان، بەلام نەك ھەموويان گرفتى نەبوونى

سەرنجدان و نیشانەکانی فرەجوولەبیان ھەیە، کچان بە زۆری لە
جۆری نەبوونی سەرنجدان و کەمتر فرەجوولەبیان ھەیە.

• ھەمیشە لە شوێتی خۆیان جوولە دەکەن، یان شوێتی
خۆیان جێ دەھێلن.

• ھەمیشە رادەکەن، بەسەر شتدا دەکەون (ھەمیشە لە
جوولەدان)

• زۆر قسەکردن.

۳- زوو ھەلچوون (ھەلەشە).

• کە قسە دەکات دەبێ یەکسەر تەرکیز لەسەر ئەو
بکەیت.

• قسە و گفتوگۆ بە خەڵک دەبریت.

• نا ئارامە لە چاوەڕوانیی سەرەو خۆی.

• بەرلەوێ دەست ھەلبگرێ وەلامی پرسیارەکان
دەداتەو.

• بەرلە ئەنجامدانی کاریک بیر لێ ناکاتەو.

• ناتوانیت پێشبینی کارەکان بکات.

• ھەمیشە بەلێنەکانی بەجێ ناگەیەنیت..

ھەندێ جار خێزان و ھاوڕێکان، لە بەرامبەر ئەو منداڵانەی
گرفتێ نەبوونی سەرنجدان و فرەجوولەبیان ھەیە، بیزار دەبن
یاخود ئارامیان نامێنیت، زۆر جار ئەم منداڵانە تووشی

بیتومیدی و نه بوونی ئیراده دهبن، یان رقیان له خویان
هه لده ستیت، له وانه یه وا هه ست بکه ن له خه لکی دیکه
جیاوازن و هه ست به یتهمانه یی و که میی ریزگرتن بکه ن.

هه نگاوه کانی یارمه تیدانی نه و مندالانه ی گرفتگی که میی
سه رنجدان و فره جووله ییان هه یه

هه ریه ک له م مندالانه تایبه تمه ندیی خویان و شیوازی فیربوونی
جیاوازیان هه یه، پتویسته هه ریه که له ماموستا و دایباب
پروگرامی تایبه ت به کار به یتن، بو نه وه ی له گه ل پتداویستیه
تایبه تییه کانی مندالان بگونجین. زور گرنگه ژینگه یه کی چه سپاو
و دیاریکراو له هه ریه که له قوتابخانه و ماله وه هه بیت، پتویسته
نه م مندالانه ریسای رۆژانه و چه ند یاسایه کی به رده وامیان
هه بیت، بو نه وه ی بتوانن به ئاسانی په یوه ندی بکه ن.

دانیشتن له قوتابخانه

نه و منداله ی گرفتگی که میی سه رنجدان و فره جووله یی و
په ککه وته یی هه یه، له پۆلدا له کورسییه کانی پتیشه وه ی دابنئ.
دوور له و شویتانه ی دابنئ که سه رنجی پی ده روات، وه ک:
دهرگا، په نجه ره، دهنگه دهنگ... هتد.

له نزیك نه و مندالانه ی دابنئ که ئاقل و ژیرن.

هه میشه چاوت له سه ری بیت.

وانه گوته وه

• وا بکه منداله کان ئاره زووی خویتدن و فیربوون بکه ن،

گیانی رڙدبوون (حه ماسهت) و حه زلیبوونی خویندنی له بوروژینه.

- ههول بده له گهل قسه کانت نواندنیش بکهی، گوزارشتی وشه کان له ده موچاوت رهنگ بداته وه.
- به پئی بارودوخه که تونی دهنگت بگوره له نزمه وه بهرز، بۆ هیواش... خیرا... هتد.
- پرووداوه کان به شیوهی چیرۆک باس بکه.
- قسهی خوش و نوکته یان بۆ بگیره وه.
- وانه کان به ژیا نی رۆژانه ی قوتایان په یوه ست بکه.
- ههر وانه یه کی نوی، به پیداچوونه وهی وانه که پیشووتر ده ست پی بکه و پشیان بلی ئەم وانه یه، په یوه ندییه کی به وانه که ی پیشووتره وه هه یه.

فیربوونی چالاکانه

- زیاتر له ههستیك به کار بهینه بۆ فیربوون: بینین، بیستنه، ته نانهت بۆن و تامکردنیش.
- شیوازی وانه گوته وه کهت هه مه جور بکه، نهویش به کارهینانی پرۆجیکتهر، داتاشۆ، وینه، نه خشه... هتد.
- منداله کان بکه گرووی بچووک، نهو ئامرازانه فیربوون به کار بهینه، کهوا منداله کان بتوانن دهستی لی بدن و دهرهت به منداله کان بدن تاوه کو له دهره وهی بۆلین بتوانن بخولینه وه.

• دەرڤهت له بهردهم قوتابيان برهخسینه وانه به شیوهی نواندن، لاساییکردنه وه... هتد، پیشکەش بکەن، چه مکه کان پروون بکەوه، شیوازی ئاسان به کار بهینه بو رافه کردنی چه مکه کان.

• فیڤی شیوازه کانی به هیز کردنی یادگه یان بکه (چون یاده وهری به هیز ده کەن).

• ریتمایی ساده، پروون و ئاسانیان پیی بده.

• ئهرکی ماله وه یان (به زاره کی و به نووسین) پیی بده.

• له منداله کان دلنیا به له وهی له ئهرکی ماله وه تیگه یشتون.

• سه ردیڤی نووسینه کانی ماله وه یان بو بنووسه.

بهرده وامبوونی سه رنجدان

• له کاتی وانه گوته وه له ناو پۆلدا جووله بکه، بو ئه وهی قوتابییه کان بهرده وام ئاگاداری وانه که بن.

• بهرده وام ئاماژه بکه و ئاگاداریان بکه وه تا کو سه رنجی قوتابیان نه پروات، ئه ویش به به کارهینانی زهنگ، لایت... هتد.

• بلی (هه موو ئاماده ن؟)، دهی با دهست پیی بکه ین.

• پرسپاری ئاسان له و منداله بکه، که خهریکه سه رنجی نامینیت.

• ناوی منداله که بلی، کاتیک پرسپاریکی راسته وخوی لی ده که یت.

• پرسپاری شیوه کراوه بکه، به بی تهوهی تاکه وه لامیکی
راست هه بیته، بهم شیوه یهش رای هه موو قوتابیان وه رده گیرئ
و ریتری لی ده گیریت، دوایی وه لامیکی تایبته و یه کگرتوو
بدهوه.

تھرک و کاره کانیاں بگونجینه

- ماوهی راهیتانه کانیاں کهم بکهوه.
- تھرکه کان بۆ چه ند به شیکی بچوو کتر دابهش بکه و با
مندالانیش له مه به شدار بن، بهم شیوه یهش تهوان ده زانن
تھرکه کانیاں کوتایان هه یه.
- کاتی زیاتر بده، بۆ تهوهی راهیتانه کان و ته زموونه کان
جیبه جی بکه ن.
- یینه وه یادیاں، تھرکه کانیاں ته نجام بده ن.
- له ئیوان دوو راهیتاندا پشووی کورتیاں پی بده.
- با هه موو قوتابییه کان ده فته ری تیینی راهیتان و
تھرکه کان ماله وه یان هه بیته. زیاتر سه یری ده فته ری
تیینییه کان مندالانی خاوه ن پیداو یستی تایبته و گرفتی
که می سه رنجدان و فره جووله یی بکه، بۆ تهوهی دلنایین
تھرکی ماله وه یان ته نجام داوه.
- یارمه تی قوتابیان بده، ده فته ری تیینییه کان ریک بخه ن.
- بۆ وه لامه کان قوتابیان، له جیاتی نمره کۆد دابنی.
- جه خت له وه بکه وه بۆ چی منداله که تیئاگات، هه له ی

چى بوو له وه لامه ناراسته كان.

• نه گهر زمانى نووسىنى لاواز بوو، نه وا جيگره وه كهى قبول بكه، وهك زمانى قسه كردن بو هه نديك بابته به نمونه: پيشكه شكر دنى سيميناريك.

• بو بابتهى وهك بيركارى لاپه ره هيلكاريه كان به كار بهينه.

كونترول كردنى ريفتار (به رزه فتركردن)

• بو دووباره گهراندنه وهى سهرنجدانه كهى، يان هاندانى ريفتاريكى تاييهت له به رامبه ر منداله كه راوهسته، يان دهست له سهر شانى دابنى.

• پي رابگه يه نه كه نهو ريفتاره لاي تو قبول نيه.

• به زوبان ريفتاره گونجاوه كهى پي بلي و هانى بده.

• ياساكانى (دواى پول) دابنى، هه موو قوتاييه كان له شينوازي په يوه نديكردن و چونييه تى جييه جيكر دنى ياساكان تيگه ن و تيپى خويان بنووسن.

• له كاتى گواسته وه و جيگورپن به وردى چاوديري قوتايان بكه.

• ريفتارى نارىكى لاوه كى پشتگوي بخه.

• نهو منداله دهستنيشان بكه كه دهستى به رز كردوته وه و كاتيك له شويى خوي بانگت ده كات پشتگويى بخه.

• ههول بده بهر له روودانى هه ر گرتيك، پيشيى

گرفته که بکه‌ی، هه‌ول بده فشاره‌کان که‌م بکه‌یت‌ه‌وه، کاتیک
منداله که هه‌ست ده‌کات له‌ژیر فشاره، هیمن و ئارام به.

• منداله که فیر بکه چون کۆنترۆلی توورپه‌یی خۆی
ده‌کات وه‌ک: هیوربوونه‌وه، پۆیشتن، هه‌ناسه‌ی قوول... هتد.

بونیا‌دنانی به‌های خود

• هانی بده و دلی بده‌وه، بۆ هه‌ر سه‌رکه‌وتتیک گه‌ر
بچووکیش بیت ستایشی بکه و باسی بکه.

• لیدوانی بونیا‌دنه‌رانه بده، نه‌ک ره‌خنه‌ی پووختنه‌ر.

• سه‌رنج بده چ کاتیک منداله که ره‌فتاری گونجاو
ده‌کات، سه‌رنجی هه‌ر چاکبوونیک و پیشفه‌چوونیک بده له
خویندندا و تیشک بخه‌ره سه‌ر ره‌فتاره کۆمه‌لایه‌تیه
گونجاوه‌کان.

• به به‌رده‌وامی په‌یوه‌ندیت له‌گه‌ل دایاب هه‌یت
ده‌رباره‌ی هه‌ر پیشفه‌چوونیک منداله‌که‌یان و هه‌ر پتۆیستیه‌کی
تایه‌ت.

• کاتیک هه‌ست به‌ لاوازی و بیهیوایی ده‌کات، به‌هه‌ر
تایه‌تیه‌کانی بینه‌وه یاد.

• با منداله‌که به‌ هۆی ئەم به‌هه‌روه یارمه‌تی منداله‌کانی
دیکه‌ بدات.

• هه‌لی بۆ بره‌خسینه بۆ ئەوه‌ی شویتنی به‌رپرسیارتی
وه‌ربگریت و سه‌رکردایه‌تی بکات له‌و چالاکیانه‌ی تییاندا که
به‌هه‌رمه‌نده، وه‌ک (وه‌رزش، نواندن، هونه‌ر، بیرکاری بان
زمانه‌وانی).

• چاودېږي مندالەکانی دیکه بکه تاكو رهځنهی لی نه گرن یان هم مندالە بیزار نه کهن، کهوا خاوهن پېداوېستی تايه تیه و گرتی کهمی سهرنجدان و فره جووله یی ههیه.

دروستکردنی تیم له گهل دایاب

- پټوېسته دایاب و مامۆستایان وهك يهك تیم کار بکهن.
- پټوېسته مامۆستایان له ههر پېشکه وتنیکی نوی مندالە که، دایاب ئاگادار بکه نه وه، چ له رېگهی نووسین یان به شیوه ی زاره کی.
- پیکه وه ستراتیژیهك دابنن بۆ نه وه ی پرؤگرامیکی چه سپاو له مال و قوتابخانه ههیت.

مندال و ههزره‌کاری توورپه و توندوتیژ

ئەم مندالە سەر بە گۆبەند، توندوتیژ و بۆمبازجە و هیچ هەستیک و سۆزیککی بۆ گەرفتی بەرامبەرە کە ی نییه، ئەو تەنیا گەرنگی بە خۆشی و دەسەلاتی خۆی دەدات و ئەو سەرنجی کەسانی دیکە ی دەوێت کە لە ئەنجامی توندوتیژی دەستی دەکەوێت. پەنگە ئەم مندالە بۆچوونی لاوازی بەرامبەر خۆی هەبێت



و هەست بکات لە ناخەوێ ئازاری هەیه، بۆیه ئەو کاتە بەهێزە کە کۆنترۆلی کەسانی تر دەکات و ئەو کاتە گەرنگی بە سەریاندا زالە. لەوانە یە مندالی توورپه و توندوتیژ لە لایەن دایاب؛ یان خوشک و برای گەورەتر لە ماله‌وه خراب مامەلە ی لە گەل کراییت، بۆیه ئەمیش ئەم توندوتیژیە دەگوازیته‌وه بۆ کەسانی لاوازتر. لەوانە شه ئەم مندالە توندوتیژی و شەری دیبی و هێز و توندوتیژی خۆی بە کار بهێنێت تا کۆ هەست بە بێهێزی خۆی نەکات.

مامۇستايان دەتوانن چى بىكەن؟

دروستکردنى پەيوەندى

- پەيوەندىيە كى قوولى لە گەل دروست بىكە، بە شىۋەيەك بزانىت تۆ گىرنگى پى دەدەيت.
- شىۋازىكى رېزگرتن بۆ خۆت، بۆ قوتايىيەكە، بۆ قوتايىيەكانى دىكە دابنى.

شارەزايى لە گونجان و چۆنىيەتى پەيوەندىکردن

- ھۆشيارى خودى لا زياد بىكە، ھەول بدە تىي بىگەيەنىت چۆن رەفتارى ئەو كار لە قوتايىيەكانى دىكە دەكات.
- شىۋازەكانى پەيوەندىکردن بە كار بەيئە و ئەويش فېر بىكە، كە چۆن وزەى خۆى بە شىۋەيەكى بەرھەمھېن بخاتە رۆو.

- يارمەتى مىندالەكە بدە ھەستەكانى بناسيئەو و بە شىۋەيەكى رېكوپىك دەريان بېرىت.

- بە تەنيا قسەى لە گەل بىكە، لەبارەى ئەو ھەستەکردنەى بە نەبوونى ئاسايش يان ئەگەرى خود ئازاردانى (ئەگەر خۆى ئارەزووى ھەبوو)، با ئەو بارودۆخە ناخوشانە بىيئەو و ياد كەوا تووشى ئەم حالەتەيان كىردووە.

- بە مىندالەكە بلى تۆ قبوولى ئەو ھەستە توورەى ئەو

دەكەيت، بەلام ھەندىك پېشنىيازى دىكەى بۇ بىكە تاكر
توورەبوونەكە بە شىۋەيەكى دوور لە توندوتىژى دەربىرېت.
• ئەو تەكنىكە پەيوەندارانەى فېر بىكە كەوا متمانەى بە
خۆى زياتر دەكەن.

• ھەول بدە لايەنى سۆزدارى گەشە پى بدەيت، تى
بگەيەنە ھەستى مندالانى دىكە لەم حالەتانەدا چۆنە.

• فېرى بىكە چۆن تەكنىكەكانى زالبوون بەسەر توورەى
بە كار بھېتت (لە يەك تا دە دەژمىرى... ھتە).

• كاتىك بە سەركەوتووى ئەنجامى دەدات، زياتر ھانى
بدە.

• مندالەكە لەسەر تەكنىكەكانى چارەسەركردنى فشار،
خاوبوونەو، قسەكردن لەگەل خود رابھېتە.

چارەسەركردنى گرفت و ململاتىكان

• گرژىيەكان بە قسەى خوش و نوكتە خاوبىكەو.

• بنيادنانى بەھای خود و ویتای پۆزەتېقى خود.

• يارمەتى مندالەكە بدە، خودى خۆى بە بەھا و بەسورە
و گرنىگ يېتەبەر چاۋ.

• پىداھەلگوتن بە كارە باشەكانى و زۆر سەرنج لەسەر
رەفتارە نابەجىكانى مەدە.

• ھەلى بۇ برەخسىنە تاكو ئاستى بەرپرسىارى
سەركردايەتى ۋەربىگرىت و بە شىۋەيەكى دروست جىگە

سەرنجى خەلك يىت.

• پالېشتى ئەو چالاككىيانە بىكە كە يارمەتى سەركەوتنى دەدەن و خالە بەهيزەكانى دەردەخەن.

• يارمەتى بدە وزەكانى بە شيۆەيەكى بنيادنەر بە كار بهيىت، وەرزش ياخود ئەو چالاككىيانە ئەنجام بدات كەوا پېشېركىيان تېدايە و هيز تياياندا تاقى دەكرىتەو.

- تۆ هيمن به، تهنانت گهر منداله كه يئزاريش بوو.
- ههول بده پالنهري رەفتاره كان ديارى بکهين
(سهرنجدان، هیز، تۆله سهندنه وه، ههستکردن به يئتوانايى) ر
ته کنيكى گونجاو بو چاره سهرکردنيان به کار بهينه.
- نه گهر منداله كه رەفتاريكى نه نجام دا بو
سهرنجراکيشان، ههول بده رەفتاره لاوه کيه كان پشتگوئ
بخهيت.
- زوو دهستيشانى رەفتارى نه گونجاو و توورەبوون بکه،
بو نه وهى توورەبوونه كه زياتر نه يئت.
- به هيمنى و ميهره باني و دهنگى نزمه وه دووبارا
ئامۆژگارى بکه.
- به دهنگيكي ئاساييه وه پيى بلي (ياساكان قه ده غهى نهوا
ده کهن) نهك بلي (وا مه که) و فەرمان دهر بکهيت.
- چهند ياسايه کي پروون و ديمو کراتيانه و دادوهرانه بو
ناو پۆل دابني و به بهرده واميش جهختيان له سهر بکه وه. نه گهر
منداله كه قسهى نارپک يان توندوتيزى جهسته يي به کار هتا
نهوا ده يئت سزاي گونجاوى خوى وهر بگريئت.
- پرووبه پرووى مندالى توندوتيز مه به وه و هيزى له گهل؟

كار مەھىنە. رەنگە ئەم مىندالانە ھەست بە ھىز و دەسلەت و زالبون بەسەر مامۇستادا بىكەن،

• ئەو رېڭاچارانە بدۆزەوۈە كە بەسەر ئەو ھەستەى ئەو زال دەيىت.

• باسى رووداۋە كە لەگەل قوتايىيە كە بىكە و پىي بلى چۆن دەكرا ئەمە رووى نەدابوۋايە، چۆن دەتوانىت كۆنترۆلى خۆى بىكات و لە داھاتوو چۆن رەفتار بىكات.

• رەفتارى ئىستاي مىندالە كە بە گشتى جىابىكەۋە، تىي بگەيەنە تۆ ئەوت ۋەك مروڧىك خۆش دەويىت، بەلام قىوولى ئەو توندوتىزىيەى ئەو (چ بە قسە يان بە جەستە) ناكەيت بەرامبەر قوتايىانى دىكە.

• چىتر مەيىە بۆ گۆشەى سايكۆلۆزى (ئەو گۆشەيەى قوتابى لە پۆل لىي رادەۋەستىت، كاتىك رەفتارى نەشياۋ دەكات)، كاتىك ھەست بە ھەرەشە دەكات، يان ۋا بىر دەكاتەۋە پىۋىستە خۆى بگۆرپىت.

• پەيمانىكى لەگەل بىەستە و گشتى (ۋەد) لى ۋەربىگرە. كە پاداشتى ھەر رەفتارىكى گونجاۋى بىكەيت.

• دەستكارى ژىنگەى دەۋروبەر (پۆل) بىكە، بە شىۋەيەك رەفتارە نەشياۋەكان و گىرڧتەكان كەمتر روو بدەن.

شنى دىكە

• ھەول بدە ئەگەرى گىرڧتەكانى فىربوون، پەككەۋتەيى يان كەمىي سەرنىج و فرەجوۋلەيى بدۆزىتەۋە و ھەنگاۋى

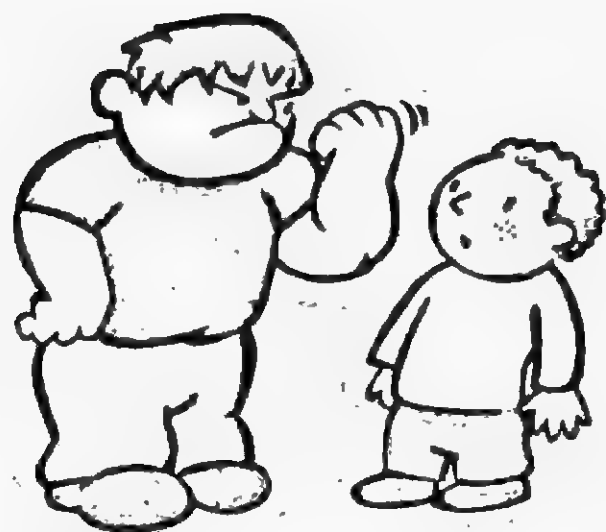
پئويست بۇ چاڭکردنيان بهاويژى، رەنگە ئەم مندالانە بىتوانز
كەموكووپى خۇيان يان سەرنەكەوتنيان لە قوتابخانە بشارنەو.
• بۇ ھۆكارەكانى ديكەى تووپە بوون و توندوتىژى
بگەرئ و ھەول بە يارمەتى قوتابى بەدەيت تاكو ھەستەكانى
خوى دەربەرئت.

• كۆبوونەوہەك لە گەل داياب ئەنجام بەدە و باس لە
ئەنجامە خراپەكانى رەفتارە توندوتىژىيەكەى مندالەكە و
نەگونجانى لە گەل ياساكانى قوتابخانە بكە، پرسىارى ئەوہ بكە
ئايا ھەمان رەفتارى توندوتىژى لە مالەوہ يان لە گەرەكيش ھەيە.
پيشنيازى داياب وەربگرە و وەك يەك تيم لە گەليان كار بكە، بۇ
دانانى ستراتىژى بۇ يارمەتيدانى مندالەكە سيستەميكى گونجار
دابئى، بۇ ئەوہى بۇ ھەر گرتيەك يان پيشقەچوونىك لە رەفتارى
مندالەكە پەيوەندى بەردەوامت لە گەل داياب ھەيئت.

• وشيار بە لە ھەر خراپ مامەلە كردندىكى خيزان لە گەل
مندالەكە، گەر ھەر رەفتارىكى توندوتىژ بەرامبەر مندالەكە
ھەبوو، ئەمە بە لايەنى پەيوەنديدار بگەيەنە.

• مندالەكانى تريس لەسەر باوہرەخۇ بوون رابھيتە و
فيريان بكە چۆن خۇيان لە مندالى شەرانگيز دەپاريزن.

چهقاوه سووی (شهقاوهیی)



هموو شهویك تا دهنووم، ده گریم، بۆچی من...؟
له خه و راده پهرم، چونكه خهویكی ناخۆشم بینوه.
كاتيك تارمايه كه به ره و من دیت هاوار ده كه م: فریام كه ون،
تارمايه كه هاوار ده كات: «هاوار مه كه، نه گینا خراپترم
لايه!»

من نه و به یانییه خۆم نه خۆش كرد، ههشت جاری تر وام
کردوو.

دایکم گومانی لی کردم، بۆیه پرسباری قورسی ئاراسته
کردم:

«نهم داروشانهی پیستت كهی پهیدا بووه؟ ئایا شهرت
کردوو؟»

من هاوارم كرد: «نه خیر»، «هیچم نه کردوو!»

من ئەورۇ چومە قوتابخانە، ئەو داواي پارهي کرد، پيم نەدا
ئەو بە زۆر پاره کەي لی بردم، داروشانتيکی ترم بۇ زيادبەر
ديسانه وه ئەو پرسيارهم کرد: بۇچی من؟
ئەمەي سەرەوه له لايەن قوتاييهك نووسراوه کهوا قوربانى
ژێردەستەي چهقاوه سوويه که.

چهقاوه سوويي گرتيکی بلاوه له هەموو جيهاندا و له هەموو
ولايتيکدا پروو دەدات، چۆنيهتيي مامەله کردن له گەل ئە
دياردهيه پەيوهسته به کهسايهتيي چهقاوه سووه که، قوربانیهک
کولتوري کۆمه لگه و ژينگه ي قوتابخانە.

چهقاوه سوويي وا پيناسه ده کريت، بریتيه له بيزار کردن و
نازاردانی بەردەوامی کهسانی دیکه، له وانه يه شيوازي توندوتيزي
جەستەيي، ترساندن، دزینی شت ياخود به شيوه ي زاره کي و
دهروونی بيت، وهك گالته پيکردن، ليتانی ناووناتۆره
هەره شه کردن، دەر کردن و... هتد.

چهقاوه سوويي، هەموو کات بي سۆز و بي بەزه ييه بهرامبر
مندالانی دیکه و حەزي له دەسه لات و زالبوونه، ئەمانه رەنگه
ئەزموونی کۆمه لايه تيان کهم بيت و نه توانن به سەر خوياندا زال
بن، له وانه شه گرتي فيربوونيان هەبيت، هەنديک له
چهقاوه سووه کان چاونه ترسن و پرووبه پرووي بهرامبر دەبنه
رەنگه چهقاوه سوو سەرۆکی باندیکي چهقاوه سوويي بيت، که
ئەندامه کانی هەمان ئاره زووي دەسه لات و زالبوونيان هەبيت
ياخود له لايەن چهقاوه سووه کهوه ترسیندرا بن و به ناچاری
له گەلیدا بن.

چهقاوه سووه کان حەز ده کهن ئەو مندالانه بيزار بکهن کهوا

بیده سه لاتن، نهو قوربانیانه ده بنه نامانج کهوا له جلوه رگدا
 جیاوازن، درهنگ فیر ده بن، ترستوکن، جهسته یان بچوو که یان
 بیه زن، هاورپیان کهمه یان نه زموونی کومه لایه تیای نیه.
 ههروه ها چه قاوه سووه کان نهو مندالانه ده که نه نامانج کهوا له
 ره گز یان توخم جیاوازن، لهوانه یه قوربانییه که بیده سه لات بیت
 و نه توانیت پشت به خوی بیه ستیت، گرینوک بیت و توانای
 شه کردن و پرووه پروو بوونه وهی نه بیت. نه گهر منداله که هاورپی
 نه بوو، نهوا کهس له چه قاوه سووه کهی ناپاریریت. شه ری
 چه قاوه سوو زیاتر له کاتی پشوودان پروو ده دات، وهک: کاتی
 یاریکردن، له ئاوده ست، کاتی نانخواردن و... هتد، لهو ساتانه دا
 مندالان که متر چاودیژی ده کرین، پیویسته ماموستایان ئاگیان
 لهو مندالانه بیت که نه گهری بوونه قوربانیان هه یه، وهک لهو
 لیسته ی له پیشت باسکرا و داروشان و برینیان له جهسته دایه و
 جله کانیان دراو و به خویته یان پیس بووه. لهوانه یه قوربانییه کان
 پاره یان شتی دیکه ون بکه ن، له نه جامدا رهنگه نه م مندالانه
 ترسی نه وه یان هه بیت بچه ئاوده ست، شویتی یاریکردن، شویتی
 نانخواردن، یاخود خویان نه خوش بکه ن، خه مبار دیار بن، له
 هاورپیکانیان دابرین، یان گرفت دیکه یان هه بیت وهک: کهمی
 سه رنجدان، دله راوکی، گرفت نووستن و خواردن، گرفت
 جهسته یی وهک سه رییشه، سکئیشه. زور گرنگه تیینی نه وه
 بکه یت که قوربانییه کان نکولی له وه ده که ن، له لایه ن مندالی
 چه قاوه سووه که هه ره شه یان لی کرایت یاخود نازار درابن.

پیویسته ماموستایان وشیار بن و نه م نشانانه بناسه وه و
 چاودیژی وردیان بکه ن، تاکو نه م رهفتارانه پروو نه دهن،
 ههروه ها پیویسته هه ره رهفتاریکی چه قاوه سووی رابگرن و به

تەنیا قسە لە گەل چەقاوەسووە کە و قوربانییە کە بکەن. سەبارەت
بە چەقاوەسووە کە پێویستە لە سەر مامۆستایان دووبارە یاساکانی
وەبەر بھێننەو و پێگە لەم رەفتارە ی بگرن، سەبارەت بە
قوربانییە کەش پێویستە دلیای بکەنەو، کە ئەم رەفتارە ی
چەقاوەسووە کە بەرامبەر بە هۆی هەلە ی ئەو نییە و شایەنی ئەم
جۆرە مامەلە یەش نییە، هەروەها پێویستە قوربانییە کە دلیا
بکریتەو، مامۆستا و قوتابخانە هەموو شتێک دە کەن تا کۆ ئەم
رەفتارانە دووبارە نەبنەو. هەروەها لە سەر فەرمانبە رانی قوتابخانە
پێویستە یارمە تی قوربانی بدەن چۆن بە بی شەرم داوای یارمە تی
بکات، کاتێک رووبەر ووی ئەم جۆرە رەفتارانە دە بیتەو.

ئەو مندا لانە ی دە بنە قوربانی چەقاوە سووی، پێویستە فەر
بکرین چۆن هاوڕێ پەیدا دە کەن؟ چۆن خۆیان لە
چەقاوە سووە کان لاب دەن، یان بوونی خۆیان دە سە لمێن؟ ئە گەر
شیاو بی ت پێویستە چە ند وە لامێکی توند بدە نەو وە ک: (کاتێک
ناو ناتۆرە لە من دە نیی ت ئە و خۆ ت گ ر ف ت هە یە!) پێویستە
لە سەر مامۆستایان یارمە تی ئە م قوتابیانە بدەن تا کۆ متمانە یان بە
خۆیان زیاتر بی ت، هەروەها یارمە تی یان بدەن ئارەزووە کانیان لە
بوارە دا پەرە پی بدەن کە خۆیان حە زیان لیە تی، متمانە
بە خود بە خشین و وانە کانی فیربوونی هونەری جەنگ
یارمە تی دە رن بۆ ئە م جۆرە قوتابیانە، لە ناو پۆ لی شدا پێویستە
مامۆستایان لە نیو ئە و قوتابیانە یان دا بین کە و زیاتر قبوڵان
دە کەن.

دە بی ت یاسای توند سە بارە ت بە رە فتاری توند و تیژی
شە رانگیزی هە بی ت، هەروەها لە سەر قوتابیان پێویستە ئە وە بران
کە بەرپر سیاری تی هەمووانە ئارامی قوتابخانە یاریزن، دە بی ت

ھەموو قوتايان فير بکرتن قبولی کاری چەقاوہ سووی نہ کەن و
 ھەر کاریکی توندوتیژیش بگەيەننە ماموستا یان بەرپوہ بەرایەتی
 قوتابخانە، ئەمەش دووزمانی و قسە گیرانەوہ نییە، بەلکو
 پارێزگاریکردنە لە قوتايان و گەياندنێ رووداوہ کانە، لە ھەندیک
 قوتابخانەدا دادگا لە لایەن قوتايانەوہ دانراوہ و گەنگەشە و
 گفتوگو دەکریت، تاکو ئەنجامیکی دادوہرانە بۆ رەفتاریکی
 نەشیاو دەردەچیت، ئەم ئەنجامانەش وەك: گیرانەوہی پارە
 بردراو لە لایەن چەقاوہ سووہ کە، چاککردنەوہی شتە
 شکێراوہ کان، دەرکردن لە ھەندیک چالاکی و یاریی خوش،
 ھێشتنەوہی چەقاوہ سووہ کە چەند خولە کێک دوای قوتابخانە، بۆ
 ئەوہی لە رینگا ئازاری قوربانییە کە نەدات.

ماموستایان دەتوانن لە پۆلدا کوپوونەوہ ئەنجام بدەن بۆ
 باسکردن لە پرسێ چەقاوہ سووہی. ھەندیک بابەتی گفتوگوکان
 ئەمانەن:

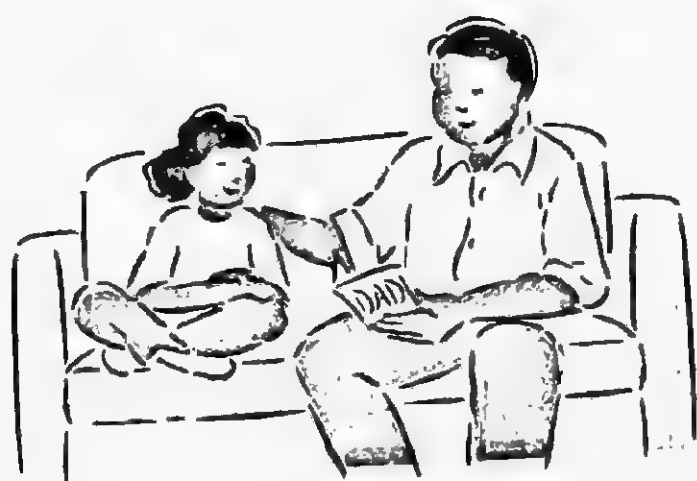
- پالەرەکانی چەقاوہ سووہ کە چین؟
- چۆن دەتوانین پێداویستیەکانی چەقاوہ سووہ کە بە
 رینگایەکی پۆزەتیفانەتر داوین بکەین؟
- قوربانییە کە ھەستی چۆنە؟ چۆن دەتوانین یارمەتی
 بدەین؟
- چۆن خۆت لە بوونە قوربانی چەقاوہ سووہ بەک
 دەپارێزیت؟

بۇ ۋەلامدانەۋەي رەفتارەكانى چەقاۋەسوۋەكە، نواندىنى رۇل
(بە شىۋەي شائۇيان تەمسىل) تەنجام دەدرىت.

زۇر پىۋىستە زووتر مامەلە لەگەل چەقاۋەسوۋەكە بىكرىت ر
يارمەتى بىدرىت رەفتارەكانى بىگورپىت و بە شىۋازىكى
پۇزەتىفانەترىش مامەلە لەگەل داۋاكان و پىداۋىستىيەكانى بىكان
تەگەر رەفتارەكان لە سەرەتاي تەمەنى ۱۰-۲۰ سالىيەۋە چار
نەكرانەۋە، ئەۋا رەنگە تا كۆتايى تەمەنى بەردەوام بىت و بىت
كەسىكى توندوتىژ و دژە كۆمەل و تاۋانبار.

بۇ پىشنىازەكانى مامەلەكردن لەگەل چەقاۋەسوۋەكە، سەيرى
بەشى مىدالى توۋرە و توندوتىژ بىكە، بەشى قوتابخانەي دۆستى
مىدالان و دىسپلىن، لەۋى باس لەۋ شىۋازانە دەكات، كەرا
دۇخىك لە قوتابخانە دروست دەكرىت بۇ رىگرتن لە
چەقاۋەسوۋەيى.

مامەلەکردن لەگەڵ کۆستکەوتوو (غەمباری بە ھۆی مردنی کەسیک)
لە قوتابخانە



روانیی منداڵان بۆ مردن، پەيوەستە بە کولتووری کۆمەلگا و
 قوناغەکانی گەشەکردنەو، منداڵی بچووک بێر لە وردەکارییە
 بایۆلۆژییەکانی مردن دەکاتەو، ئەوان وا دەزانن مردن شتیکی
 کاتییە و دووبارە کەسە کە دەگەرێتەو. دواى تەمەنى ٦ سالی،
 منداڵان ھێواش ھێواش ھەست دەکەن کە مردن گەرانهووی
 نییە، بەلام رەنگە وا بێر بکەنەو مردن ئەو شتە ییت یان ئەو
 کەسە ییت کە لە شەو دێت و یەخەت دەگرێت (بۆیە ترس لە
 شەو و خەونی ناخۆش دروست دەکات).

لە قوناغیکی دیاریکراوی گەشەى دەروونی و ئەقڵیدا،
 منداڵان بۆیان دەردەکەوێت کە مردن ھەمیشەییە و ناگەرێتەو
 چ بۆ خۆی یان خۆشەویستانی، کاتیک کەسیکی نزیك لە
 منداڵە کە دەمرێت، ئەوا زۆر بێر لە تەندروستی خۆی دەکاتەو
 و تووشی گرفتێ دەروونجەستەیی یان ژان و ئازار دەبێت و وا
 دەزانێت ئەم نەرەحەتیانە نیشانەى مردن، بۆیە تووشی دلەراوکی

دهيټ نه وهك داياب يان كه ساني ديكه ي نزيكي بمرن و ليار
 دوور بكه ويته وه، پهنگه تازه گه نجان بير كړدنه وه ي نه فسانه ييار
 هه يټ و هه ست بكن ته وان بهر پرسن له مردني كسه ك
 چونكه رږژيك له رږژان پر به دل حه زيان كړدووه نه و كه
 نازار بدن كه ئيستا مردووه، هه ستركون به گوناوه دهره نجام
 هم بير كړدنه وه هه لانه يه كه وا پييان وايه گهر ته وان باش
 بوونايه، خوشه ويسته كه يان نه ده مرد، يا خود ته وان ده يان تواني
 مردووه كه له مەترسي پاريژن و بهم پييه ش له مردن
 ده يان پاراست.

پيشنيزه كان

- پروون كړدنه وه يه كي واقعي راستيا ميژ و ساده پيشكشي
 منداله كه بكه، كه وا له گهل تواناي نه قلي و سوزداري بگونجبت.
- باس له مردن مه كه وهك (خه وتن) يان (گه شتركون)
 چونكه پهنگه نه مه مەترسي خه وتن يان گه شتركون له لاي
 دروست بكات.

- ليگه پرئ با منداله كه به شيوازي خوي مردن ش
 بكاته وه، پيټ ناسايي پيټ گهر منداله كه له سه ره تاوه زار
 بيتاقت نه بوو، چونكه پهنگه له قوناغي (نكولي كړدن) پيټ
 باوه نه كات مردن راستيه، ليي گه پرئ با خهم و په ژاره كي
 دوا بخات و دلنياي بكه وه كه هه سته كه ي راسته قينه يه، نه
 دهربريني دلته نكي تاكه ريگاي دهربرين نيه لاي مندالان، بلكه
 هه نديك مندال توورهي و توندوتيزي دهنويتن، زور پيوي
 پشو به و مندالانه بدريټ و يارمه تيان بدريټ ياري بكن.

• هانی بده (به لام زوری لی مه که) باس له ههستی خوی
بکا و پرسپاری راسته و خوی لی بکه.

• باس له یاده و هرییه کانی مردوو که بکه، خوشی و
ناخوشیه کان.

• هانی منداله که بده وینه بکیشیت، یاری بکا و
ههسته کانی ده برپیت.

• نووسینی نامه بو مردوو که یان لاساییکردنه و هی
کاره کانی، تووشی گوشه گیری ده کات.

• رهنگه مندالان پرسپاری بهرده وام له باره ی مردن بکه ن،
تا کو به ته وای ههست بکه ن له مردن گه یشتوون.

• به بهرده وامی مندالان دلنیا بکه وه، که واهه موو ده م
گرنگیان پی ده دهیت و وازیان لی ناهینیت و له هه موو شتیک
ده یانپاریت.

• منداله که بو ئاماده کارییه کانی پرسه (تازییه) ئاماده بکه و
فیریان بکه چون هه لسو که وت بکه ن.

• ئایین و پروا به خوا بوون به شیوه یه کی گونجاو به کار
بهینه، تا کو یارمه تییان بدهیت چون مامه له له گه ل مردن بکه ن،
له وه دلنیا به مندالان پروای به هیزیان هه یه.

کۆستکهوتنى ئاسايى و كۆستکهوتنى به ئازار له مندا لاند



كۆستکهوتنى ئاسايى.

له كاتى كۆستکهوتنى ئاسايى و كۆستکهوتنى به ئازار،
مندا لان ههست به دلتهنگى و خه مبارى زۆر ده كهن و پهنگه
گرفتى خهوتن و كه ميبى ئاره زووى نانخواردن و كه ميبى
ئاره زووى تيكه ليوون به خيزان و هاوړپيانيان هه ييت، له وان به
تووشى گرفتى جهسته يى بن و بگه پيئه وه په فتارى مندا لى وه
میز به خۆدا كردن، په نجه مژين و به رده وام خۆلكاندى به داياب،
هه روه ها گرژى و گوشه گيرى، گرفتى سه رنجدان و به رده وام
بیر کردنه وه له مردن.

ئەو مندالانەى كۆستكەوتنى ئاسايان ھەيە، لەو چالاكيانە بەشدار دەبن، كە يارمەتيان دەدات لە گەل ژینگە رايئەو.

قبوولى واقع و مردن بکەن وەك پرووداويكى ھەميشەيى نە گۆر.

• ھەست بە ناسۆرى لە دەستدانى كەسيك بکەن و بتوانن لە گەلى رايئەن، ھەروەھا لە گەل خەم، توورەيى، يىزارى و ھەست بە گوناھکردنەو رايئەن.

• خۆيان رايئەن لە گەل ئەو گۆرانكارىيانەى لە ژيان و كەسايەتياندا پرووى داو.

• پەيوەندى نوئ دروست بکەن، ياخود پەيوەنديە كۆنەكان قوول بکەنەو، تاكو يارمەتيان بدەن بە سەر ناخۆشەيە كاندا زال بن، وەك ھەست بە تەنيايىکردن.

• دروستکردنى پەيوەندى نوئ و بەشدار بوون لە چالاكى وەك رېنگەيەك بۆ بەرەوپېشچوون، بەبى ئەوەى مردووە كە ليرەيئەت.

• بەردەوامبوونى پەيوەندى لە گەل مردوو، لە رېنگەى يادکردنەو وەبىرھيئانەو و باسکردن.

• بەخشيىنى مانا بە مردن لە رېنگەى (بۆچى ئەو مرد؟)

• مانەو لە قۇناغە ئاسايەكانى گەشەى مندالى و ھەرزەكارىيدا.

كۆستكەوتنى بە ئازار لە منداالاندا

• ئەم حالەتە دواي مردنى داياب يان كەستكى نىزىكى
پرو ديدات وەك ئەندامانى خىزان، ئەو منداالانە وا بىر لە مردن
دەكەنەو كە شتىكى پر مەترسى و توقىنەرە، جا مردنەك
لەناكاو و چاوەروانەكراو بوويىت، يان بە ھۆكارىكى
سروشتىيەو بوويىت.

• خالى جياكردنەو كۆستكەوتنى بە ئازار لە منداالاندا
ئەوئەيە، كە كار لە تواناي منداالەكە ديدات بە پرۆسى
كۆستكەوتنى ئاسايدا پروات، لەم حالەتەشدا تەنانەن
بىركردنەو خۆش و يادەوئەري شىرىنى مردووەكە بۆ منداالان
بە ئازارە و چۆنىيەتتى مردنى كەسەكەي بىر دەخاتەو.

• رەنگە منداالەكە بىركردنەو و يادكردنەو بەردەوامى
سەبارەت بە مردن ھەيىت و لە خەوندا وەك مۆتەكە (كابووس)
بيانىنى، يان ھەست بە گوناھ، گلەيى لەخۆكردن بكات، يان
بەردەوام بىر بكاتەو لەو شىوازە ترسناكەي كەسەكە بەھۆيەو
مرد.

• رەنگە منداالەكە ھەندىك نىشانەي گۆشەگىرى
سربوون نىشان بدات، وەك: دوورەپەريزى، وا نىشان بدات كە
دلەنگ نىيە و خۆي لە يادەوئەريەكانى مردووەكە لابدات، لەپر
خۆي بباتەو، كەسەكە چۆن مرد يان ھۆكارى مردنەكەي چۆن
بوو.

• لەوانەيە نىشانەي جەستەيى و دەروونى نىشان بدات
وەك: زيادبوونى ئاگايى و گرژى، توورەبوون، گرفتى خەوتنى
كەمبوونەوئەي سەرنج، دابەزىنى ئاستى لە خويىندن، ژانى گەدە

سەرئێشه، راپرای و ترس له تەندروستی خۆی یان کەسانی
نزیکی خۆی.

• ئەم نیشانانە زۆر یان کەم دەبن، بەپێی قوناغە
جیاوازه کانی گەشه.

• گەر ئەم گەرفته بەبێ چارەسەری جێ هێلرا، ئەوا گەرفتی
سەختەر دروست دەکات، وەك فشاری دەروونی دواى زەبر،
خەمۆکی له گەوران، ئالوودەبوون بە دەرمان و ماددەى
هۆشبەر، گەرفتی خواردن و چەندین گەرفتی دەروونی تر.

• ھەموو مندالێك کە خۆشەویستێکی بە شیوەیەکی زەبر
و ئازار لەدەست دا، تووشی گەرفتی کۆستکەوتنی بە ئازار
ناییت، زۆربەیان کۆستکەوتنی ئاسایان دەبێت، ئەو مندالانەى
پێشتر ژيانیان ئالۆز بوو و بەردەوام لە مەملانی بوونە، ئەوا زیاتر
ئەگەری تووشبوونیان بە کۆستکەوتنی بە ئازار ھەیە.

خراب مامه له کردن له گهل مندالاندا



پیتاسه ی ئەم حالەتە بە پیتی شوین و کولتوور جیاوازه، بە
خراب مامه له کردن له گهل مندالان به هه موو شیوه یهك زیان،
مندالان ده گه یه نیت، ته نانهت گهر هیچ نیشانه یه کی هه نوو گه
نه ییت.

خراب مامه له کردنی جهسته یی

ئازاردانی جهسته یی کهوا به هوی مشته کو له، لیدان، شه
گازگرتن، سووتاندن، هه ژاندن یان هه ر شیوازیکی تره وه یه
کهوا ده بیته هوی زیانگه یاندن به منداله که، ئازاردانی زۆر و
شه پلیدان له پاشه وهی مندالان، یان لیدانیک کهوا شینووه
(لایه نی کهم) بو ماوه ی ۲۴ کاتر میتر دروست بکات، به
دارکاری کردن به قامچی کهوا سووره له گه ران دروست ده گه
ئهمانه هه مووی به خراب مامه له کردن له گهل مندالان داده نرێ.

به توند راهه ژاندنی مندالان رهنگه بیته هوی زیانکه وتن به
میشک یان مردن.

خراب مامه له گردنی سینکسی

مندالان وهك نامرازیکی رازیگردنی ناره زووی سینکسی
هه رزه کار یان گهوران به کار دهه ترین، نه گهر مندال به
دهستلیدانی ناسایی بیزار و ناره حهت بوو، نهوا مانای خراب
مامه له گردنی سینکسیه، ههر چالاکیه کی سینکسی له نیوان
مندالان و چاودیریکار یان پهروه ردکاره کی، به خراب
مامه له گردنی سینکسی داده نریت، وهك:

۱- بهرکه وتنی جهسته یی:

دهستدانه نه ندای زئی مندالان، یان فشار خسته سهری تاكو
دهست له نه ندای زئی یان ده رچه کانی نهو بدات.

۲- کرداری سینکسی به یی بهرکه وتنی جهسته یی:

وهك خوړوو و تکرده وه له بهردهم خه لك.

پیشان دانی گوڤار و فیلمی سینکسی به مندالان.

۳- فوزته وه (به کاره یتان) ی مندالان، وهك به کاره یتانی بو کاری سینکسی یان ویته گرتن.

خراب مامەلەكردنى سۆزدارى، دەروونى، زارەكى

• بەردەوام گەلەيىكردن، بېرېزكردن يان دەمكونكردن
مندالان.

• ترساندن، ھەرەشەكردن بە سزادانى توند، ياز
بېشەشكردنى مندالان.

• تووشكردنى مندالان بە جۆرەھا كارى خراب وە
بە كارھېتەنى ماددەى ھۆشبەر، كارى خراپە و تاوانكارى
بېشەشكردنى مندالان لە پەرورەدەى پېويست.

پشتگوئخستنى مندالان

• پېنەدانى پېداويستىيە سەرەككەكانى مندالان لە پورە
جەستەيى، دەروونى، پەرورەدەيى، تەندروستى..

• پشتگوئخستنى مندالان يان كەمتەرخەمى
چاودېرىكردن يان.

نیشانه‌کانی خراب مامه‌له‌کردن له‌گه‌ل منداڵان

په‌فتاری منداڵان	ئاکاری منداڵان	
ده‌ترسی له‌ گه‌وران نزیك بیسته‌وه، گوشه‌گیره، ده‌ترسی بچینه‌ ماله‌وه، په‌فتاری وێرانکاری هه‌یه، تون‌دوتیژه، گله‌یی و گازان‌ده‌ی هه‌یه، نه‌و جلوبه‌رگانه‌ له‌به‌ر ده‌کات که له‌ گه‌ل که‌شه‌وه‌ه‌وا ناگونجین.	شینبوونه‌وه، سووتان، سووربوونه‌وه، داروشان، شکانی ئیسک، شویتی گازگرتن، شویتی جگه‌ره‌ له‌سه‌ر پیست.	خراب مامه‌له‌ی جه‌سته‌یی
سوال‌کردن، دزینی خواردن، ئاماده‌نه‌بوون له قوتابخانه، په‌یوه‌ندی کۆمه‌لایه‌تی لاواز.	پیسوپۆخله، که‌م خۆی ده‌شوات، جلی ناریک و نه‌گونجاوه، به‌رده‌وام ماندووه، ته‌ندروستی پشتگوی خراوه.	پشتگویخستن
گوشه‌گیری، خه‌یاڵکردن، په‌یوه‌ندی خراب له‌گه‌ل هاورپیان، زانیاری که‌م یان په‌فتاری ریزپه‌ری سینکسی، که‌مبوونه‌وه‌ی نمره‌کانی خۆپندن، که‌می ئاره‌زوو بو به‌شداریکردن	جلی ژیره‌وه‌ی به خوینه، دراوه، خورشت یان ژان له ته‌ندامی زاوژی هه‌یه، سه‌ختی له‌ پوشتن یان دانیشن، هه‌وکردن به نه‌خۆشیه‌ سینکسیه	خراب مامه‌له‌کردنی سینکسی

<p>له هەندىك چالاكى قوتابخانه.</p>	<p>گواستراوه كان.</p>	
<p>پهفتارى پيسزپەر (سەر جوولاندن، سەرلە ديواردان)، دلەپراوكسى توورپەيى، گرژى، لاسارى به كارهيتناني ماددهي هۆشبهەر، درۆكردن ههستكردن به پيرتريسي خود، نزمبوونهوي نمره كانى له خويندن.</p>	<p>گرفته كانى قسه كردن، دواكهوتن له گهشهي جهستهي.</p>	<p>خـراپ مامه لهي سۆزدارى</p>

ئاكامه كانى خراپ مامه له كردن له گه ل مندالان

جهسته يى

- شينومور هه لگه پان، داروشان، شانى ئيسك.
- زهبرى سيكسى، نه خوشيه سيكسيه گواستراوه كان، سكرى.
- زهبركه وتن بهر ميشك، په ككه وته يى بهرده وام.
- مردن.

دهروونى

- ههستکردن به بيه هايى خود
- گرفت و نه خوشيه دهروونيه كان وهك خه موكى، دله پراوكى، فشارى دهروونى دواى زهبر

په يبردن (الادراى)

- گرفتى سهرنجدان، گرفته كانى فيربوون.
- گرفته كانى ميشك.

رەفتار

- گوشه‌گیری.
- پەيوەندىي خراب يان نەتوانىت پەيوەندى لەگەل ھاوړيان دروست بکات.
- مه‌لچوون و تووړه‌بوون.
- رەفتارى سىکسٹامىز.
- رەفتارى توندوتىژ که کارى تاوانکارى به‌رهم بهىت.

هې تږ

ته‌نانه‌ت گهر مندالان خوږيان بهر ليدان نه‌که‌ون، نه‌وا ليدانې که‌سانى دیکه‌ى ناو خيزان کارىگه‌رى ته‌واوى له‌سهرىان ده‌يت، وه‌ک ئازاردانى (ده‌روونى يان جه‌سته‌يى) نه‌ندامىکى مال به‌رامبه‌ر يه‌کىکى تر بۆ نموونه: باوک به‌رامبه‌ر دايک يان خوشک و براکانى نه‌و.

نه‌و نه‌زموونه‌ى که مندال له مال‌ه‌وه فيرى ده‌يت، دى شىوازيک بۆ چوښه‌تېي مامه‌له‌کردن و ږووبه‌ږووبونه‌وه گرفت له‌گه‌ل نه‌ندامانى ترى خيزان له ئىستا و له داماتوه نه‌گه‌ر کيشه‌کانى مال به‌ تووړه‌بوون و ئاژاوه چاره‌سهر کړا نه‌وا نه‌وېش هه‌مان ستراتيژى به‌کار ده‌يت، نه‌گه‌رېش دايان به‌ هېمنى و ئارامى سهرکه‌وتوو بوون له چاره‌سهره کيشه‌کانيان، نه‌وا هه‌مان نه‌زموون بۆ منداله‌کانيان ده‌گوازي نه‌وه

ئەگەر پەروەردىاران ھەستىيان بە (خراب مامەلە كەردن لە گەل منداڵان) كەرد
پۆويستە چى بكەن؟



• پۆژانە تېيىنى خۆت بنووسە لە سەر چۆنىيەتتى رەفتار
يان ھەر نىشانەيە كى ئەو منداڵەي لەوانەيە خراب مامەلەي لە گەل
كرايىت.

• پەيوەندىيە كى قوول و پر متمانە لە گەل منداڵە كە
دروست بكە، گويگرىكى باش بە و پرسىارى كراوہ بكە، تاكو
يارمەتى منداڵە كە بەدەيت بە شىوازي خۆي باس لە گەرفتە كەي
بكات (پرسىارى كراوہ: ئەو پرسىارەيە وەلامى بە بەلئى و نەخىر
نەيە).

• ئاگادار بە! لەوانەيە منداڵە كە ئەو بەشارىتەوہ خراب
مامەلەي لە گەل كراوہ، لەوانەيە كەسى دەستدرىژىكار ھەرەشەي
لئى كەردىت، يان بە خۆي ھەول بەدات پارىژگارى لە كەسى

ده سندر پټيکار بکات (چ دایاب یان که سیکي تر بیت)، له وانه به
به لکه و به هانه بۇ برینه کانی بهیښته وه وهک: له په یژه که ووتنه
خواره وه، له یاریکړدن بهری که ووتوه، بهر دهرگا که ووتوه، له
نه نجامی شەرکړدن له گهل براکهی وای لی هاتووه و... هند.

• گهر هه ست کرد توانای خوښتدنی منداله که له ناسی
پټویست نیه، له گه لی میهره بان و نارام به.

• گرنګیبه کی تایبه تی پی بده و پټر و به های خودی له
به هیز بکه.

• مه هیله منداله کانی تر بیژاری بکه ن و گالته ی پی بکه ن.

• گهر په یوه نډیبه کی به هیزت له گهل دایابه که هه پور،
له گه لیان باس له و پښګایانه بکه چو ن دایاب ده توانن بهی
تونندو تیژی مندالان په روه رده بکه ن.

• ناگاداری راوټرکاری قوتابخانه، پسپوری دهر وونی باز
پټماییکاری په روه ردی بکه وه و باس له گومانه کانی خون
بکه و لیان پرسه چی له سهر تو پټویسته بکه یت؟

• ناگاداری ده سه لاتی نه و شویته بکه و راپورن
دهرباره ی خراب مامه له کردنه که بنووسه.

گرفته دەر وونیه کانی مندالان و گهنجان



پیشه کییهک بۆ گرفته دەر وونیه کانی مندالان:

ئەم بەشە، باس لە گرفته دەر وونیه سەرەکیه کان دەکات،
کهوا تووشی مندالانی تەمەنی قوناغی قوتابخانە دەبن وەك
خودتەنیا یی (ئۆتیزم)، دلەپراوکی، خەمۆکی و فشاری دەر وونی
دوای زەبر. مامۆستایان لەسەر یان نییه ئەم حالەتانه دەستیشان
بکەن، بەلام پێویستە ئاگاداری هەر نیشانه یهك بن.



ئەم بەشە باس لە گرفته دەر وونیه گەورەکان دەکات و

پیشنیازی پراکتیکی دهخاته بهردهم مامۆستایان تاوه کو یارمهتی
 نه و مندالانه بدن که تووشی گرفت بوونه، مه بهست لیه
 دهستیشانکردنی گرفته که و پشپوریه تی نییه له مامۆستا بدریته هم
 ته نیا چند ریتماییه کی پیویسته له لایهن مامۆستا بدریته هم
 مندالانه ی تووشی گرفت بوونه، شتیکی بیسووده گرفته کان
 بکه یته «سروشتی» و «ناسروشتی»، به لکو ره هه نده
 دهروونییه کانی وه هه ست، بیر کردنه وه و رهفتار، له سهر هیلکی
 نه پچراون له نیوان «سروشتی» و «ناسروشتی».

پیویسته هم پرسیارانه ی بکرین:

- ئایا هم بیر کردنه وانه، هم هه ستانه، یان هم رهفتاره
 کار له چالاکیی رۆژانه ده کهن؟
- ئایا ده توانین یارمه تی مندالان بدین، ئاسووده تر
 به ره مه یتر بن؟

له بلاوترین گرفته دهروونییه کانی مندالان و
 هه رزه کاران

خودته نیایی (ئۆتیزم): هم گرفته په یوه ندی به کیشه کته
 ژیا نه وه نییه و ده کریت له قوناغی زوو دهستیشان بکرین
 مندالانی ئۆتیزم له قوتابخانه ی تایبه تی داده نرین، به لام
 مندالانه ی توانای زیاتریان هه یه، ده کریت له قوتابخانه ی ئاسانه
 دا بنرین.

لەم بەشەدا باس لە بیرکۆلیی توند و مامناوەند ناکەین،
چونکە ئەم جۆرە منداڵانە لە قوتابخانەی ئاسایی دانانرێن.

شیزوفرینیا: نەخۆشییەکی درێژخایەنی سەختە و لە ۱٪ی
خەڵک لە جیهاندا تووشی دەبن، یەكەم نیشانەی نەخۆشییەكە لە
ئافرەت بە زۆری لە سەرەتای تەمەنی بیست سالی یان دواتر و
لە پیاوانیش لە قوناغی ھەرزەکاری تا تەمەنی بیست سالی
دەردەكەوێت، ھەر بۆیەش مامۆستای سەرەتایی و ناوەندییش
ئەستەمە ئەم نەخۆشییە بێن و ئێمەش لێرەدا باسی ناکەین.

ئەلكهول و ماددەى ھۆشبەر: لەوانەى ھەنگام تووشى ئەم
گرفتە بێن، پێگەگرتن لە بلاوبوونەووە و چارەسەرى زوو، زۆر
گرنگە.

دلەپراوكتى و خەمۆكى: لە پرووی زانستییەووە پریك لە
دلەپراوكتى پتویستە (دلەپراوكتى فسیۆلۆژى)، كە یارمەتى منداڵان
دەدات بەرامبەر ھەر ھەرەشە و مەترسییەك ئاگادار بن.

خودتەنيايى (ئۆتىزم)



خودتەنيايى، گىرەتتىكى گەشەى ئالۋزە، بە درىژايى ژيان بەردەوامە، نىشانەكانى بەر لە تەمەنى ۳ سالى دەردەكەون و دەبنە ھۆى دواكەوتن يان دروستبۈونى گىرەت لە گەشەى مىندال لە چەندىن لاوہ.

ھەندىك لىكۈلىنەوہى نوئ باس لە ئەگەرى بۆماوہى دەكەن و باس لە زياتر لە بۆھىلىك دەكەن بۆ ئەم گىرەت، خوشك و براكانى مىندالى ئۆتىزم لە خەلكى ئاسايى زياتر ئەگەرى تووشبۈونيان بەم گىرەت ھەيە، ئۆتىزم بە ھۆى پەروەردەى خراب پشتگويىخستىن يان كەمتەرخەمىي داياب نىيە و كوتان (فاكىسىن) نايىتە ھۆى ئەم حالەتە، رىژەى ئۆتىزم لە نىردا ۳-۴ ئەوہەندەى رىژەيە لە مىنەدا.

ئۆتىزم، گىرەتتىكى ئالۋزە و تووشى جۆرەھا خەلك دەيىت، چۈنكە مىندالانى تووشبۈو بە ئۆتىزم چەند لەيەكچۈون و جياوازيەكيان ھەيە، بۆيە ئىستا باس لە ئۆتىزم وەك «شەبەنگ» دەكرىت، بىرىتيە لە كۆمەلىك گىرەت و نىشانەى جياواز و

له به كچوو.

پزېشكان زاراوه ی «گرفتې شهبهنگی توتيزم» به كار دههينن
تاكو باس له حاله تی سووك و توند و نهو حاله تانهش بكن كه
ده كهونه تيوانيان.

له زوريه ی حاله ته كان توتيزم دهبيته هو ی:

- كيشه له په يوهنديكردن، قسه كردن و جووله
(قسه نه كردن يان كه قسه كردن و نه بوونی ثمازه كانی ده موچاو
بو په يوهنديكردن).

- كيشه له دروستكردنی په يوهندي كومه لايه تی (مندالی
توتيزم بزه و پيكنه نینی نيه له كاتی په يوهنديه كومه لايه تيه كان
و سه بری چاوی به رامبه ر ناكات).

- كيشه له هه لسو كهوت: نه نجامدانی روتینی بيسوود،
دووباره كردنه وهی كاری بی نه نجام وهك دووباره گوته وهی
وشه يهك يان رفتهاريك، ريكخستنی شته كانی به شيوه يه کی
تايهت... هتد.

نهم نيشانانه وا ده كه ن منداله كه له ده وروبه ر دابريټ، مندالی
توتيزم نايه ويټ دايکی له باوهشی بكات، هه نديكيان هه رگيز
فیری قسه نابن، نهم رفتهارانه ته نيا ژيانی توتيزمه كان قورس و
زه حمت ناكات، بهلكو كاريگه ری له سه ر خيزانه كانيان،
ماموستايان و هه ر كه سيکی تريش هه يه كه له وان نزيكن.

گرفتې شهبهنگی توتيزم نه مانه ده گريته وه:

- گرفتې توتيزم (هه نديك پی ده لين توتيزمی كلاسيکی)

- گرفتى ئەسپەرچەر (بارىكى سووكى ئۆتىزمە ر
زىرە كىكى ئاسايىه).

- گرفتى ھەلۈەشانەۋەى مندالى (كەۋا پىشتىر مندالەى
زمان و يارىكردن و جوولەى پى و دەست ۋەك مندالى ئاسايى
فىر دەبىت تا تەمەنى ۲ سالى، بەلام دوايى پاشەكشە دەكات).

- كۆنىشانەى رپىت (لە كچاندا ھەيە، كەموكوورپى توانا
كۆمەلايەتتەكان لە ۵ مانگىيەۋە تا ۳۰ مانگى دەست پى
دەكات).

- ئەۋ مندالانەى توۋشى گرفتى ئەسپەرچەر بوۋنە،
زىرە كىيان ئاسايىه و دەخرىتە قوتابخانەى ئاسايىهۋە.

تېيىنى: ئەم جۆرە پۆلىنكردنە نەماۋە و ئىستا ھەموو ئەمانە لە
ژىر يەك ناۋنىشانن ئەۋىش (شەبەنگى ئۆتىزم)ە

نىشانەكان:

- بە تەنيان، جىھانى تايەتى خويان ھەيە.

- ھەست دەكەى سۆزيان لە تۆ دوورە، يان ھەست بە
گەرموگورپى سۆزيان ناكەيت، سەيرى دەموچاوت ناكەن، بىزە
و زەردەخەنە و پىكەنىيان نىيە، كاتىك بانگيان بىكەيت ۋەلامت
نادەنەۋە و ۋەلامى ھىچ ھەستىكى سۆزدارى نادەنەۋە.

- ۋەلامى دلخۆشكەر، زەردەخەنە، دلئەنگى تۆ نادەنەۋە،
ۋەك ئەۋەى ھەست بە ھەستەكانى تۆ ناكەن.

- زياد لە پىۋىست بۆ دەنگ يان دەستلىدان ھەستيارن.

۱ - به شیوه‌ی کی گشتی رادده‌ی زیره کیان کهمه.

ک - به لام له‌وانه‌یه هه‌ندیکیان به‌هره‌ی تایه‌تیان هه‌ییت تا رادده‌ی بلیمه‌تی.

ل - کهموکوورپی له په‌یوه‌ندیکردن: له‌وانه‌یه هه‌رگیز فیری قسه و گفتوگو نه‌بن، وشه و رسته چه‌ندباره به کار بهیینه‌وه، ده‌برینی ده‌موچاو قسه‌کردنیا له یه‌ک جیاواز یان نه‌گونجاو ییت، هه‌ندیکیان به به‌رده‌وامی ئه‌وه دووباره ده‌که‌نه‌وه که پیاان ده‌گوتریت.

ه - ئه‌سته‌می له ده‌برینی بی وشه.

ه - هه‌ستیارن له هه‌ر گۆرانکاریه‌ک، تووشی دله‌راوکی ده‌بن کاتیک له ده‌ورو به‌ر دلیا نین یان رۆتینی ژیاانیا ده‌گۆریت، بۆیه میزاجیان ده‌گۆریت یان خۆیان بریندار ده‌که‌ن.

و - نه‌بوون یان تیکچوونی توانای یاریکردن (به تایه‌تی گه‌ر پتویستی به‌خه‌یا لکردن یان نواندن ییت).

ب - په‌یوه‌ستبوون به شتی بیگیان، وه‌ک بووکه‌شووشه. په‌یوه‌ستبوون به به‌رنامه‌یه‌کی تایه‌ت، وه‌ک هه‌موو شه‌موان بچیته بازار، ته‌نیا سه‌یری که‌نالی (س) ده‌کات، ئاره‌زووی چالاکی و یاریکردنی نییه.

ب - دووباره‌کردنه‌وه‌ی جووله‌ی بی مه‌به‌ست و بی ئه‌نجام، وه‌ک سه‌رله‌قاندن.

و - به‌رده‌وامبوون له‌سه‌ر شتی و دووباره و چه‌ندباره‌کردنه‌وه‌ی به‌بی ئه‌وه‌ی هیچ بیزار ییت.

و - جووله‌ی سه‌یر وه‌ک (ده‌ستشه‌قاندن، رۆیشتن له‌سه‌ر

پەنجەكانى پى، جوولە و راوستانى سەير.

چارەسەرى:

ئۆتىزم چاك نايىتەو، بەلام ھەندىك چارەسەرى گىرغەكان
كەمتر دەكاتەو، بە شىوہىەكى گىشتى تا چارەسەرى زووتر
بكرىت نەخوشەكە زىاتر بەرەوپیىش دەپوات، چارەسەرى
رەفتارى، كارىگەرى ھەيە بۇ بەھىز كىردنى رەفتارى گونجاو و
كەم كىردنەوہى رەفتارى نەگونجاو، ئەم جورەى چارەسەرى
برىتىيە لە ھاندانى رەفتارە پوزەتيفەكانى مندالان و پشتگوئىخستى
رەفتارە نىگەتيفەكان.

راھىنانى (شارەزايى كۆمەلايەتى):

يارمەتى دەدات پەيوەندى و كارتىكردى كۆمەلايەتى و
دەربىنى ھەست و سۆزى باشتى بىت و زىاتر پەيوەست بە پۇل
بىت، راھىنانى شارەزايى كۆمەلايەتى بە بەكارھىنانى
ھەموار كىردنى رەفتار، نواندىنى پۇل، راھىنانەكانى بىنىن، رەنگە
لەگەل ئەو مندالانە سەركەوتوو بىت، كەوا ئاستى زىرەكىيان
زىاترە.

چارەسەرى بە قسە / زمان:

رەنگە يارمەتى مندالى ئۆتىزم بدات تواناي پەيوەندىكردى
بەھىزتر بىكات و كارىگەرەنەتر مامەلە لەگەل دەوروبەر بىكات و
زمانى زىاتر گەشە بىكات، چارەسەرى زمان دەبىتە ھوى

گەشەسەندىنى رېڭاكانى نازارەكى (جوولەيى) بۇ پەيۋەندىكردن
وەك جوولەي دەست، پېكەنن، دەنگ و... ەتد.

چارەسەرى فېزىكى: بەشدارىكردن لەو چالاكىيانەي كە
جوولەي باشتىر و ھاوسەنگىي رېكتر دەكەن. بۇ نموونە: چالاكىي
بەكۆمەل يارمەتى ئەو مىندالانە دەدات كە (گۆشەگىرن و خۇيان
لە خەلك لا دەدەن) بەشدارىي چالاكى و يارى لەگەل مىندالانى
دىكە بكەن.

دەرمان:

رەنگە بۇ ھىۋور كىردنەوە يان رېڭەگىرتن لە خۇئازاردان بە كار
بەيتىت.

ستراتېگىيە تەكانى فېر كىردن

- پىۋىستە پۆلەكە زۆر رېكوپىك يىت و كەمتر دەنگ و
جوولەي تىدا يىت، نەوەك مىندالەكە بەم جوولە لاوەكىيانەوە
خەرىك يىت.

- رۇتىنىكى رۇژانە دابنى.

- مىندالەكە بۇ ھەر گۇرپانىك لە رۇتىنەكە ئامادە بكە.

- بەرنامەيەكى بىنن دابنى، بە شىۋەيەك كاتىك مىندالەكە
چاۋى بە شتەكە دەكەۋىت بزانىت چاۋەرپى چى دەكات.

- رېتىمايى بە شىۋەي بىنن بە كار بەيتە، لەگەل

ورده کاریی هر قوناغیک له ریکه و تنه که ی نیواننان.

- یارمه تی بده، کاتییک ده یه ویت بچیته ژووریکی تر، یان شویتی پشوودان، یان نه نجامدانی چالاکی تر.

- نه و شویتانه هموار بکه که واپیت وایه دلهره و فشار دروست ده که ن، ناگاداری هر شتییک به (نموونه: دهنگ) که واپکات مندال کونترولی خوی له دهست بدات.

- خوت له هاندانی زیاد له رادده به دوور بگره، هین و که شتیکی نارام له پولدا دروست بکه.

- به رسته ی کورت و ساده قسه ی له گهل بکه.

- مندالی ئوتیزم کاتیکی زیاتری بو تیگه یشتی پر بار پیویسته، بویه زیاتر چاوه ری بکه تا وه لامه که ت وهرده گریته وه.

- راهینانی کومه لایه تی و هیور کردنه وه ی خودی فیر بکه.

- په یوهندی به دایباب بکه. له وه تیگه که دایاب زه حمه تی زور ده بین له په روه رده کردنی مندالی ئوتیزم.

دلەپراوكتى لە مندا لان و ھەرزەكاراندا



پەنگە دلەپراوكتى سوودى ھەيىت و ۋەك حالەتتىكى بەرگى دەروونى بە كار بەھىترىت، دلەپراوكتى زەنگى مەترسىيە و مروف نامادە دەكات بۇ (شەپيان ھەلاتن) و دەيىتە ھۆى زياد دەردانى ھۆرمۆنى ئەدرينالين، تواناي نامادەگيمان زياد دەكات و يارمەتى مانەوومان دەدات، بەلام دلەپراوكتى لەپراددەبەدەر دەيىتە ھۆى سەرفکردنى كات و تواناي زۆر، دووركەوتنەو ھەلەكەت و پەيوەندىيە كۆمەلەيەتتەكان و بەرھەمھيىتەنى يىرى يىسوود و ھەستکردنى ئازار لە جەستە.

لە گرفتى دلەپراوكتىدا مادە كىمىياويەكانى جەستە زياتر بۇ ھاندەرە دەرەككەكان ھەستيارن. بۇماو ھەستىيە و ميزاج پۇلليان ھەيە لە تووشبوونى ھەندىك مندا ل بە گرفتهكانى ۋەك دلەپراوكتى و ھەسواسى - ناچارى، گرفتى تۆقىن و فۇيا.

زۆر گرنگە جياوازى لەنيوان دلەپراوكتى ئاسايى و دلەپراوكتى نەخۆشيدا بکەين، دووھمیان دەرەنجامى ترسيكى

ناماقووله، پټويسته منډالان فير بکړين خويان له مه ترسي
راسته قينه پپاريزن، به لام زور گرنگيشه نه وه بزاین، که چ
کاتیک دلہ پراوکیه که ی منډاله که هیچ بنه مای راستی نیته، یاخود
چ کاریگه ریه کی له سهر ژيانی نهو هه یه.

گرفته کانی دلہ پراوکی

دلہ پراوکی بریتیه له حاله تی هه سترکردن به نیگه رانی، یاخود
ترس و بیزاری، نیشانه کانی دلہ پراوکی له دوو بهش پیک
هاتوون:

یه که م: جه سته یی، نمونه: سهر ئیشه، هیلنجهان،
ناره قه کردن، ته نگه نه فه سی، دلہ کوتی، زوو ماندووبوون و... هتد.
دووه م: ده زوونی، وهك گرژبوون و ترس، نه مانی ته رکیز،
زوو هه لچوون و... هتد.

نهو دلہ پراوکیه ی به هو ی بیر کردنه وه ی به رده وام له ترس
دروست ده بیت، کار ده کاته سهر توانای بریاردان و توانای
فیربوون و سهرنجدان لاواز ده کات.

نهو منډالانه ی دلہ پراوکیان هه یه زور زوو بی ئومید ده بن،
هه موو دم نیگه رانی نه وهن نه وهك شتیکی هه له بکه ن و
زه حمه تیان هه یه له جیبه جیکردنی ته رکی قوتابخانه له ماله وه،
له وانه یه نه م منډالانه له قوتابخانه دوا بکه ون یان هه ر نه چن بو
قوتابخانه و نه مهش دلہ پراوکی سهر نه که وتن زیاتر ده کات.

گرفتگی دله پراوکیگی گشتی

نیشانه کانی بریتین، له نیگه رانی و دله پراوکیگی به بهرده وامی،
ههستکردن به ترس و ئاماده باشی، رهنگه منداله که ههست به
نائارامی، گرزی و نارپه حهتی بکات و زهحمهتی ههیت له
سهرنجدان له کاتی وانه کاندای.

له نیشانه کان:

- ترسی بهرده وام لهو شتانهی که نه گهری پروودانیان
ههیه.

- پتوستان به دلنایی بهرده وام ههیه.

- ترس و نیگه رانی بهرده وام له سهر: خیزان، قوتابخانه،
هاورپی یان نه نجامدانی چالاکی.

- ترس له شهرمه زاربوون (تهریقبوونهوه) یان کردنی ههله
و ههولدان بۆ نهوهی شته کان لهوپه پری رپیکیدا بن.

- کهمی متمانه به خود و ههستکردن به بیتریزی خود.

دله پراوکیگی جیابوونهوه (دوورکه وتنهوه له دایباب)

دله پراوکیگی جیابوونهوه حاله تیکی ئاساییه بۆ مندالی تهمن
بجووک، یان لهو بارودوخانهی مهترسی راسته قینهی له سهر ههیه
و منداله کهش ترسی له سهر سهلامهتی خوی یان سهلامهتی
خیزانه کهی ههیه، بهلام کاتیک ئهم ترسه له سنووری لۆژیک

دەردەچىت، ئەوا بە نەخۇشى دادەنرېت، دلەپراوكتى جىابوونە،
دەبىتە ھۆى فۇبىي قوتابخانە، كە منداڭ نايەوېت لە داياب
جىابىتەو و ناچىتە قوتابخانە.

لە نىشانەكانى:

• ترس و بىر كەردنەو ەى بەردەوام لەبارەى سەلامەتى
داياب يان پەروەردكار.

• نەچوون بۇ قوتابخانە.

• ژانەسك و گەرتى جەستەيى.

• زۆر پەيوەستە بە كەسەكانى تەزىكى خۆى.

• ترس و تۆقېن لە كاتى جىا كەردنەو ەى لە داياب.

• گەرتى نووستن و مۆتە كە لە خەودا.

فۇبىي تايبەت

فۇبىيا، بىرىتتە لە ترسېك كەوا لەپراددەبەدەرە و لە سنورى
لۆزىكى دەردەچىت، ئەم ترسە بە ھۆى بوونى يان ھەستەكەردن بە
بوونى بارودۇخېك يان شىتېكى تايبەتە و تووشبوون بە
بارودۇخە يان دىتنى شتە كە يە كسەر تووشى دلەپراوكتى دەكان.

بىزاربوون، گۆشەگىرى، دلەپراوكتى، پېشېنىكەردنى دۇخېكى
مەترسېدار يان شىتېكى دىارىكراو، ئەمانە ھەمووى كار لە
ئەنجامدانى فرمانە ئاسايەكانى منداڭان دەكەن.

ھەندىك لە فۇيا تايىيەكانى مىندالان:

- ئاژەل، زىندەوەر.
 - رەشەبا، بەرزايى، ئاۋ، تاريكى.
 - شويىتى داخراۋى ۋەك ئەسكەلە (مەسەد)، فرۆكە، پرد، تونىل... ھتە.
 - نەشتەرگەرى يان ھەر پشكىنىتىكى ترى پزىشكى.
- جگە لەمانە، مىندالان توۋشى فۇياي خەلك يان شويىن دەبن
كە پەيوەستىن بە پرووداۋىك كە ئەۋان پىشتىر بىنيويانە.

دلەپراۋكىي كۆمەلايەتى

بريتىيە لە حالەتى شەرمىكىنى لەپاددەبەدەر و وريايى زۆر
لە ھەندىك بارى كۆمەلايەتتىدا، مىندالان دلەپراۋكىي ئەۋەيان
ھەيە چاۋدىرى بىكرىن، سەيرىيان بىكرىت ياخود كاتىك قسە بۇ
يەكىك دەكەن توۋشى رەخنە و گالتەجارى بىنەۋە، دلەپراۋكىي
كۆمەلايەتى يەكىكە لە ھۆكارەكانى نەچۈۋن بۇ قوتابخانە.

نیشانەكانى برىتىن لە:

- ترس لە قسەكردن و دىتىنى خەلكى تر (ھاۋپىي كەمە)
- خۇلادان لە بۆنە كۆمەلايەتتىەكان.

• سەرھەلدانى نىشانەى جەستەيى و دەروونى لەو شويتانەى
ئەوان ھەست بە شەرم دەكەن.

نۆرەى تۆقین

بریتیە لە حالەتى لەناکاو و بەربلاو و ترسیكى زۆر لەگەل
یان بەبى بوونى ناپەحەتى.

ئەو خەلکانەى حالەتى نۆرەى تۆقىنى دووبارەیان زۆرە، یان
ترسى ئەوەیان ھەيە لە داھاتوودا تووشى نۆرەى تۆقین بن، بە
رەددەيەك كە چالاکیان سنووردار بکات، ئەوا وەك گەرفى
تۆقین دەستىشان دەکرین، ھەندىك لەو نەخۆشانەى گەرفى
تۆقىنیان ھەيە تووشى فۇبیا لە چوونە شویتى قەربالغ دەبن، بۆیە
ناچە شویتىك ھەلاتن تیايدا ئەستەم بىت، ھەندىك جار ھەر لە
مالەو دەرنەچن.

نىشانەکانى نۆرەى تۆقین ئەمانەى خوارەوون، کەوا لەناکار
سەرھەلدەدات و پاش چەند خولەكىك دەگاتە لووتکە.

• دلەكوتى، زیادبوونى ترپەى دل.

• ئارەقەکردن.

• لەرزىن.

• ھەستکردن بە زەحمەتى ھەناسە و بەرھەنگى.

• ھەستکردن بە خەنگان.

- ژانه سینگ یان نارپه حه تی له سینگ.
- هیلنجدان، پشانه وه، یان ژانه سک.
- ههستکردن به گیتزی، هیپوون، سه رسووران.
- ههستکردن به وهی له دهو روبه ر دابراوه.
- ترس له وهی کوئترولی خوی له دهست ده دا یان شیت دهییت.
- ترس له مردن.
- سربوون.
- له رزین و سووربوونه وه.

چاره سه ری گرفته کانی دلپراوکی

چاره سه ری دهروونی به په ییردن (الادراك): لیږه دا باس لهو هوکارانه ده کریت که بوونه ته هو ی ئه م بیرکردنه وه هه لانه و ئه و ههسته ی ده رهنجامی ئه م باوه رپه چه وتانه دروست ده بن و چونییه تی یارمه تیدانی مندالان تا ئه م بیرکردنه وانه بگورن به بیرکردنه وهی باشر، هه روه ها مندالان فیر بکریڼ باس له م گرفته بکه ن و هه ریه که له دلپراوکی و گرفتی وه سواسی ناچار ی وهك دوزمن سه یر بکه ن و به ئاشکرا باسی لیوه بکه ن، جگه له وه مندالان فیر بکریڼ بیر له ئیستا بکه نه وه، نهك ترس له وهی له داها توودا روو ده دات، فیر بکریڼ که دلپراوکییه که یان به شه پولی ده ریا بشوبه یتن که ییت و بروات، به لام کاتیك داییت نه گه ریته وه.

چاره‌سەری به خستنه به‌ردهم و کاردانه‌وه

هه‌روه‌ها پێی ده‌گوتری راهاتنی په‌یژه‌یی (هیدی هیدی).
لێره‌دا که‌سه‌که به شیوه‌ی پله‌دار و به‌ره‌به‌ره ده‌خریته به‌ردهم شته
ترساوه‌که، ره‌نگه ئهم ته‌کنیکه هاوکات بکری له‌گه‌ل
ته‌کنیکه‌کانی خاوبوونه‌وه، له‌ کوتاییدا که‌سه‌که به‌ره‌به‌ره
به‌ره‌نگاری شته زۆر مه‌ترسیداره‌کان ده‌بیته‌وه، تا‌کو له‌ کوتاییدا
که‌مترین دله‌پاوکی ده‌مینیت.

ده‌رمان

هه‌ندی جار ده‌رمانه‌کانی دژه‌خه‌مۆکی وه‌ك گرووپی SSRI،
یان ده‌رمانه‌کانی دژه دله‌پاوکی هاوشان له‌گه‌ل چاره‌سەری
ده‌روونی به‌ کار ده‌هێترین، ده‌رمان یارمه‌تی که‌سه‌که ده‌دان
دله‌پاوکیه‌که‌ی خاوبیته‌وه، له‌ کاتی‌کدا چاره‌سەری به‌رکه‌وتی
بۆ ده‌کریت.

پالېشتی خێزانی و پۆشنیری ده‌روونی

گه‌ر یارمه‌تی خێزان بده‌یت له‌ گه‌رفتی دله‌پاوکی بگه‌ن، نه‌وا
زۆر یارمه‌تیدەر ده‌بیت له‌ پڕۆسه‌ی چاره‌سەرکردن، بوونی
په‌یوه‌ندییه‌کی قوول له‌ تێوان منداڵ و خێزان، له‌گه‌ل ئهم ره‌نگه‌
چاره‌سەریانه‌ی سه‌ره‌وه باس کران، یارمه‌تیدەری منداڵه‌ بۆ
زالبوون به‌سه‌ر ئهم گه‌رفته.

گرفتى ۋە سۈاسىي ناچارى



ھەموو مىندالىك ترس و نىگەرانيى ھەيە، بەلام ھەندىك لە مىندالان بەردەوام بىرى لى دەكەنەۋە و كاتىك ئەم بىر كەرنەۋە يەش كار لە ئەنجامدانى ئەركى رۇژانە دەكات، ئەۋا دەپتە گرفت. لىكۆلىنەۋە نويەكان دەريانخستۋە گرفتى ۋە سۈاسىي ناچارى گرفتىكى دەمارە خانەكانە و بە ھۆى گۇرپانى ماددەى كىمىاۋىيە، گرفتى ۋە سۈاسىي - ناچارى بنەماى بۇماۋەيى ھەيە، بەلام ماناى ئەۋە نىيە گەر دايابى مىندالىك ئەم گرفتەيان ھەپت، دەپت ئەۋىش توۋش پىت.

ئەۋ خەلكانەى گرفتى ۋە سۈاسىي - ناچارىيان ھەيە، ئەۋا بەردەوام بىرۆكەى نەۋىست و نىگەران مېشكىان پىر دەكات (پىي دەلېن: ۋە سۈاسى) و ھەست بە پالئەرىك دەكەن (پىي دەلېن: ناچارى) بۇ ئەنجامدانى بىرۆكەكە، بۇيە چەندىن جار ئەم پالئەرە دووبارە دەكەنەۋە، تاكو دلەراۋكىيەكەيان كەم پىتەۋە، ئەم نىگەرانيەش لەبارەى شتە سادەكانى ژيان نىيە.

ئەو مىندالان و ھەرزەكارانەى تووشى ۋەسۋاسىيى ناچارى
 بوونە، ترسىكى لەراددەبەدەرى نالۆژىكى يېئىنەمايان ھەيە ۋە
 جۆرىك كارىيان لى دەكات كە ناتوانن ۋەك مەۋفى ئاسايى
 بژىن، ۋەسۋاسىيى و ناچارى كاتىكى زۆر لە كەسى توشبۇر ۋە
 فېرۇ دەدەن و مەۋف نىگەرەن دەكەن. ئەوانەى تووشى
 ۋەسۋاسىيى - ناچارى بوونە رەنگە ۋەسۋاسىيان لەبارەى پىسى و
 پۇخلى يىت، يان لەبارەى ئەو رەفتارەيان يىت كە گەرتى بۇ
 كەسى دىكە دروست كەردوۋە، ۋەسۋاسىيى دەيتە ھەى
 ئەنجامدانى ناچارى (بىرىتتە لە چەندىنبارە ئەنجامدانى كارەكە،
 بەو نىازەى دلەپراۋكىيەكەى كەم يىتەۋە)، رەنگە نەخۇشەكە كاتى
 زۆر بەسەر بىات بۇ شوشتنى دەست، چونكە پىتى واىە بە ئاسانى
 خاۋىن نايىتەۋە، لەوانەيە چەندىن جار دووبارە سەيرى دەرگا
 بىكاتەۋە و داىبخات نەۋەك داينەخستىت، رەنگە ھەردەم
 دلەپراۋكىيى ئەۋەى ھەيت بەبى مەبەست ئازارى كەسىكى
 دايت، ھەر چەندە لەوانەيە ئەو بزانىت ئەم بىر كەردنەۋانە لۆژىكى
 نىن، بەلام ھەر لە دلەپراۋكىيەكەى بەردەۋامە تا ئەو كاتە كارىك
 دەكات (ناچارى-ئەنجامدانى كار) بۇ خاۋكەردنەۋەى
 دلەپراۋكىيەكە، ئەو كەسانەى گەرتى ۋەسۋاسىيى - ناچارىيان
 ھەيە، ئەۋا ھەمىشە ھەست بە شەرمەزارى و ئىجراچوون
 دەكەن، بۇيە ھەۋل دەدەن گەرتەكە بشارنەۋە.

نیشانەکان:

۱- وەسواسی

- ترس لە پیسی یان میکروۆب.
- حەزیان لە پابەندبوون بە یاسا و ڕێکوپێکیه.
- چوونه سەرئاو لە کاتی دیاریکراودا.
- بیرکردنەوهی بەردەوام.
- پۆلینکردنی ژمارەکان (ژمارە ی بەبەخت و بیبەخت).
- بیرکردنەوهی سیکی، بیرکردنەوهی توندوتیژی کەوا خۆی دەزانیت ئەم بیرکردنەوانە خراپن و نائەخلاقین.
- وەسواسی پەیوەست بە ئاین.
- ترسی ئەوهی ڕووداویکی خراپ بەسەر یەکیکی خوشەویستی بێت.
- ترسی ئەوهی بەبێئاگایی ئازاری کەسیکی دا بێت.

۲- ناچاری

- دووبارە و چەندبارە شوشتنەوهی دەست، زۆر خەریکبوون بە دەستنوێژ.
- زۆر ددان شوشتن، چوونه گەرماو بۆ کاتی زۆر.
- قەزدەرەینان.
- دووبارە و چەندینبارە پشکنینی دەرگاگان.

- هه لگرتن و ته مبارکردنی شتی بیسوود.
- دووباره و چه ندباره ژماردنی شته کان.
- دووباره ریڅخسته وهی شته کان.
- دووباره و چه ندباره ده ستدانه شتیڅ.
- نه نجامدانی سرووت یان چالاکیهک بو
پیچه وانه کردنه وهی بیروکه که.
- چه ندین جار ریڅخستنی شتیڅ و تیڅدانه وهی تاله
کو تایی ته و او به دلی ده بیټ.
- به رده وام پیو یستی به دلنیا کردنه وهیه که شته کان ته واون.

چاره سه ری:

ته کنیکه کانی چاره سه ری دهروونی به په یبردن، چاره سه ری
به خسته بهر، ده رمان و پالپشتی خیزان و رو شنبیری دهروونی
هه مووی به کار دین، وهک چو ن له دله راوکی باس کران.

خەمۆكى لە منداڵان و ھەرزەكاراندا



خەمۆكى گەرفتيكه كار دەكاتە سەر میزاج، شیوازی
بیرکردنەو، فرمانی کۆئەندامەکانی لەش و چۆنیەتی
پەفتارکردن. لەوانەیه ھۆکاریکی بۆماوھیی یان ئۆرگانی بۆ
خەمۆکی ھەبێت، بەلام تووشبوون بە خەمۆکی زیاتر بە ھۆی
فشاری دەروونی، زەبری دەروونی، لەدەستدانی کەسیکی ئازیز،
ساتی ناخۆش، گرفت و کێشە لە مالهو، دایابی تووشبوو بە
خەمۆکی، دایابی تووشبوو بە مادەى ھۆشبەر، نەخۆشیی
جەستەیی و... خەمۆکی مانای بێھیزی کەسایەتی نییە، منداڵی
خەمۆک سەرنجی مامۆستا راناکیشت، بەلام زۆر گەرنگە تیبینی
ئەو منداڵە بکەیت، بێدەنگ و گۆشەگیر و خەمبار و دلەنگ
دیارە، رەنگە نیشانەکانی خەمۆکی لە منداڵان بریتی بن لە
توورەبوون و گەژى و جوولەى زۆر، زوو دیاریکردنی ئەم
نەخۆشییە زۆر گەرنگە و رینگە لە خراپتربوونی بارودۆخی
منداڵە کە دەگریت.

میزاج

■ نه‌مانی ناره‌زوو له‌و چالاکیانه‌ی پی‌شتر‌ه‌زی لیان بوو.

■ رو‌خساری خه‌مبار و گریانی بی مه‌به‌ست.

■ میزاجی گرژ، گورانی میزاج له‌ناکاو، که‌م به‌رگه‌گرته‌ی

ناره‌ه‌ته‌ی.

■ گرفتگی جه‌سته‌یی: سه‌رئیشه، ژانه‌سه‌ر، ژانی ماسولکه.

■ تیکچوونی ناره‌زووی خواردن، زیادبوون یان که‌مبوونی

کیش.

■ تیکچوونی خه‌و، خه‌وزران، یان زور نووستن، زه‌حه‌ته‌ی

له‌چوونه‌ناو پی‌خه‌ف، زوو له‌خه‌وه‌لسان، خه‌وی ناخوش.

■ چالاکیی له‌ش: زیادبوونی جووله، ناره‌ه‌ته‌ی، بیتارامی.

تووره و توندوتیژی، یاخود که‌مبوونی جووله، ماندوویی،
شه‌که‌ته‌ی، بی‌هیزی.

په‌بیردن (الادراك)

هه‌ستکردن به‌گوناوه، بی‌هیزی، هه‌ستکردن به‌بییه‌هایی خود.

■ بی‌تومیدی، بوشایی.

■ ره‌شینی له‌بارهی دوارپوژ، ده‌ورو به‌ر، خود.

- گرتی سەرنجدان، دواکەوتن لە قوتابخانە.
- بیرکردنەووە لە خۆکوشتن، یان ھەولی خۆکوشتن.
- خۆتەندەووە و خۆخەریککردن بەو کتیبانە یاس لە مردن، خەمباری، خۆکوشتن دەکەن.

رەفتار

- گۆشەگیربوون و خۆلادان لە بۆنە کۆمەڵایەتیەکان و ئەو چالاکیانە ی پێشتر دلی پێیان خۆش دەبوو.
- بیرى وێرانکاری لەبارەى خودى خۆى (خودئازاردان، بیروکەى خۆکوشتن.
- نەچوون بۆ قوتابخانە.
- بەکارھێنانى ماددەى ھۆشبەر و ئەلکھول.
- گرنگینەدان بە خود یان خاویتییى خود.

گرتی دوو جەمسەرە لە منداڵان و ھەرزەکاران

ھەروەھا پێی دەلێن (نەخۆشی شادی خەمۆکی)، گرتیکی دەروونی، دەبێتە ھۆی گۆرانی گەورە لە میزاجی مەرۆف و لە وزەى مەرۆف و لە توانای مەرۆف بۆ کارکردن، ئەو منداڵ و ھەرزەکارانەى تووشی گرتی دوو جەمسەرە بوونە، زۆر بە کەیف و لەراددەبەدەر دلخۆشن، یان لە راددەبەدەر دلەنگ و خەمبارن یاخود ھەردوو حالەتیان بە یەكەوہ ھەیە (ساتیک زۆر

دلخۆش، ساتىك زۆر دلتهنگ)، بەلام زۆرىەيان تووشى
خەمۆكى و دوای ئەویش خەمۆكى و شادى بەيەكەو دەبن.
ئەم خەمۆكى و شادىيە لەوانەيە ماوەى چەند كاترمىريك، چەند
رۆژىك، ياخود زياترىش بخايەنىت و بە شىوہى بازەيى و يەك
دوای يەك خۆى نیشان بدات.

گرفتەكانى شادى ئەمانەن:

• گۆرپانى زۆر لە مىزاج، شادى لەپاددەبەدەر، زۆر جوولە
کردن، توورەبوونى زۆر، ئەگەرى تووندوتىژى،
سەركىشىکردن، لەوانەيە مىزاجى بە شىوہى كەسەى كەسەى
و بە زيانى خۆى يان دەوروبەر كۆتايى بىت.

• زۆر برۆاى بە خۆى ھەيە و خۆى پى بەرزە، پى واپە
سوپەرمانە و ھىزىكى تايبەتى ھەيە، كەسىكى تايبەتمەندە و
پەيامىكى ئاسمانى پىيە.

• زيادبوونى تواناى زۆر بۆ كارکردن و جوولەکردن و
پىويستى كەم بۆ خەوتن بەبى ئەوہى ھەست بە ماندوووبون
بكات.

• زۆر قسەکردن، ھەرزەكاران زۆر خىرا و زۆربلى دەبن
و زوو بابەتەكە دەگۆرن و پىيان ناخۆشە قسەيان بېرى.

• نەمانى سەرنجدان: سەرنجيان زۆر بەخىرايى لە شىكەوہ
بۆ شىكى تر دەروات.

• نەمانى دانايى (حىكمەت)، زوو ھەلچوون، رەفتارى
مەترسیدار و سەرەرۆيى وەك بەكارھىنانى ئەلكھول و دەرمان

و كارى سىڭىسى بەيى بە كارھىتئانى مەرجەكانى تەندروستى.

نېشانە خەمۇكىيە كان ئەمانەن:

• جوولەي زۆر و گرژى، خەمۇكى، دلەنگى بەردەوام،
گريانى زۆر.

• بىر كۈندە ۋە لە مردن و خۇكۈشتن.

• نەمانى ئارەزوۋى بەشدارىكردن لە چالاكىيە كان.

• زۆر گلەيىكردن و ئالاندنى جەستەيى ۋەك سەرئىشە و
سكىئىشە.

• كەمتوانايى، يېھىزى، كەمبى سەرنجدان، ھەست بە
يىزارىكردن.

• گۆرەنى گەورە لە خواردن و شىۋازى نووستن.

ھەندىك لەم نېشانانە ھاۋشىۋەي ئەم نېشانانەن كەۋا لە
ھەرزەكاران ۋو دەدەن و توۋشى گرفتى دىكە بوونە، ۋەك
خراپ بە كارھىتئانى ماددەي ھۆشەر، لاسارىكردن، نەبوونى
سەرنجدان و زۆرجوولەكردن، شىزۋفرىنيا. زۆربەي نېشانە كان
بىرىن لە زەخمەتى لە سەرنجدان، ئەمەش كار دەكاتە سەر
جوونى بۇ قوتابخانە.

رەنگە گرفتى دوو جەمسەرە لە تەمەنى مندالى يان
ھەرزەكارى دەست پى بىكات، ھەر چەندە دواي دەستىشان
دەكرىت، رەنگە ئەم نەخۇشىيە توۋشى ھەر كەسىك بىت، بەلام

ئەو كەسەي ھەردوو دايابى تووشى بووبىن، زياتر ئەگەرى
تووشبوونى ھەيە، بوونى مېژووى بەكارھېتائى ئەلكھول و
دەرمان لەناو خېزان، ئەگەرى زياترى تووشبوون بەم نەخۆشە
دەكات.

چارەسەرى:

رۆشنيرکردنى نەخۆش و خېزان لەبارەي نەخۆشەيە كە و
بەكارھېتائى دەرمانى رېكخستى ميزاج و چارەسەرى دەرروونى،
دەرمانەكان دەبنە ھۆي كەمكردنەوھى تۆرەي نەخۆشەيە كە و
راددەي توندیەكەي و رېگەگرتن لە تووشبوون بەخەمۆكى،
چارەسەرى دەرروونى يارمەتى مندالان دەدات لە خۆي بگات و
خۆي لەگەل فشار بگونجىتت و پەيوەندى باشتى بگات و
دووبارە بەھاي خود بنیات بنىتەوھ.

خۆكوشتن لە ھەرزەكاران

• زۆربەي نیشانەكانى ھەستى خۆكوشتن، ھاوشىوھى
نیشانەكانى خەمۆكىن، پتويستە لەسەر داياب ئاگادارى ئەم
نیشانانەي خوارەوھ بن لەو ھەرزەكارانەي لەوانەيە خۆيان بكوژن.

• گۆرانكارى لە چۆنىيەتتى خەوتن و خواردن.

• دابىران لە ھاوړيان، خېزان و دووركەوتتەوھ لە
چالاكیەكان.

■ نەمانى ئارەزوو لەو چالاكیيانەي دلخۆشكەرن، رەفتارى

توندوتیزی، کاری سەرەپۆیی، ڕاکردن لە مال.

• بە کارهێنانی ماددەیی ھۆشبەر یان ئەلکھول.

• پشتگوێخستنی ڕێکوپێکی و تەندروستی لەش.

• گۆرانی گەورە لە کەسایەتیدا.

• بێزاری بەردەوام، زەحمەتی لە سەرنجدان و نزمبوونەوی ئاستی خۆبندن.

• گەلی و گازاندەیی زۆر لەبارەیی جەستە، کەوا پەیوەستن بە لایەنی دەروونی وەک ژانەسەر، سەرئێشە، بێھیزی.

• گرنگینەدان بە پێداھەلگوتن و پاداشتکردن.

ئەو ھەرزەکارەیی پلانی خۆکوشتنی داناو لەوانە:

• ھەست بکات یەکیکی خراپە و لە ناخەوێ پووخواوە.

• ھەندیک ئاماژە و لێدوان دەدات، وەک: «ھیچی تر نامەوێ بێمە سەرئێشە بۆت»، «ھیچ شتێک گرنگ نییە»، «جاریکی تر ناتینمەو».

• شتە گرنگەکانی خۆی بە لاوە دەنێ یان فریانی دەدات.

• پاش ماوەیەك دلتەنگی، لەناکاو دلخۆش دەبێت.

• نیشانەکانی دیوانەیی (سایکۆسیس)ی ھەبە (وەك ھالۆسە و بیرکردنەوێ ناریك).

ئەگەر گەنجێك گوتی: «دەمەوێ خۆم بکوژم!» ئەوا ئەم لێدوانە بە گرنگ وەرێگرە و یەكسەر داوا یارمەتی لە پشپۆریکی دەروونی بکە، خەلك بە گشتی دلتەنگن کاتیك

باسى مردن دەكەن، بەلام پرسیارکردن لە منداڵان یان ھەرزەکار
لەوێ دلەنگە یان بیر لە مردن دەکاتەو، یارمەتیمان دەدات بۆ
ھەلسەنگاندنی بارودۆخی، بە پێچەوانەوێش پرسیاری ئەم جۆرە
منداڵە کە دنیا دەکاتەو، کەوا یەکیك ھەبە گەرنگی بەو دەدات
و ھەلی ئەوێشی پێدەدات باس لە گەرفتەکان بکات.

ئەم بابەتە باس لە خۆکوشتنی ئەو گەنجانەبە کەوا گەرفتی
دەروونیان ھەبە، نەك ئەوانەبە ھۆی پالەنەری سیاسی و ئایینی
خۆیان و کەسانی دیکە خۆیان دەکوژن.

چارەسەری دەروونی بۆ منداڵان و ھەرزەکاران

چارەسەری بە پەیردن - رەفتار

یارمەتی کەسە کە دەدات میزاجی باش بکات، ھەروەھا
رەفتار و دلەراوکی نەمیتێ، ئەویش بە ھۆی دوورکەوتنەو لە
بیرکردنەوێ شیواو و ئالۆز. منداڵان و ھەرزەکاران فێری ئەو
دەبن چۆن بیرکردنەو دەبێتە ھۆی دروستبوونی جۆریك لە
ھەستکردن و سۆز، کەوا رەفتار دەگۆڕن، ھەروەھا لە میانە
چارەسەری بە پەیردن - رەفتار، کەسە کە فێر دەبێت چۆن
بیرکردنەو خراپەکان بناسیتەو، پاش ئەم قوناغە چارەسازی
دەروونی ئەم بیرکردنەو خراپانە بە بیرکردنەو و رەفتاری
پۆزەتیفانە دەگۆڕیتەو.

چاره سهرى به يارى

وهك به كارهيټنانى يارى بوو كه شووشه، ئوتومبيلو كه،
ويته كيټشان و... تاكو يارمه تى منداال بدات ههسته كان بناسيته وه و
باسيان بكات. چاره سازه كه تيټيټى ئه وه دهكات كه مندااله كه
چون ئهم كه رهستانه به كار دههيټيت و بهم شيويهش له گرفتى
مندااله كه تيټه گات. ههروهها له ريگه ي يارى و قسه كردندا
منداال دهرفته تى ئه وهى ههيه باس له مللاتيكانى بكات و شيوه
رهفتار و ههسته كانى هه موار بكات.

چاره سهرى خيټزانى

ئهم شيوازهى چاره سهرى تيشك دهخاته سهر خيټزان، كه وا
چون رولي بنياتگه رانه دهبيټيت، ئه ويش له ريگه ي باشكردنى
شيوازه كانى په يوه نديكردن و پالپشتيكردن و روشنييريكدن.
چاره سهرى خيټزانى ههريهك له دايباب، منداالان، خوشك و برا،
تهنانهت دايره و باپيرهش ده گريټه وه.

به كارهيټنانى زياتر له جورىكى چاره سهرى، كاريگه رى
زياتره له به كارهيټنانى ته نيا ريگايهك، بويه به كارهيټنانى دهرمان و
چاره سهرى دهروونى پيكه وه كاريگه رتر دهبيټ.

په روهردياران دهتوانن چى بكن؟

• ئه و رهفتارهى له پول دهيكات، رهنگه به هوى
خه موكى بيټ (ئه وه ديارى بكه).

• له وه تېيگه كه رښتاري قوتايي له ناو پل رښنگه به هوي
خه موكيه وه بېت، بويه چاوه رپي هم جوړه رښتارانه بكه.

• هه لي دهربرين و قسه كردن به قوتايان بده.

• گياني پروا به خو بووني لا زياتر بكه، به وه ي پي بلي
«باشه» «نافه رين».

• هاني بده به شداري چالاكيه كان بكات، به لام به
زوړه ملي نا، به تاييه تي گهر كاتيگ هه ست ده كات نيگه رانه.

• ميه رهبان به، گويگر به، خيرا حوكم مه ده و هين و
له سه رخو به، په يوه ندييه كي قوولي له گهل دروست بكه، به
شيويه ش نه و كراوه تر ده بېت و باس له وه شتانه ده كات كه
نيگه راني كړدوون، پالپشتي بكه و پي بلي كه تو ده زاني
هه سته كاني نه و راسته قينه ن (وهك دلته نكي و نازار).

• يارمه تي بده ته كنيكه كاني خوگونجانندن و چوښه تي
مامه له كردن له گهل فشار به كار بهييت.

• باس له تېيښيه كاني خو ت له گهل داياب به شيويه به كي
هين و به يي دروست كردني ترس بكه، يارمه تي داياب بده له
گرفتي خه موكي تېيگه ن، رېتمايان بكه چو ن داواي يارمه تي له
پسپوري دهرووني ده كه ن.



ږووداوى به زهبر:

نه ږووداوهيه كهوا مړوډ تووشى دهبي يان دهيينى و
دهيټه هوى برينداربوونيكى سهخت، ياخود مهترسى و نهگهري
مردن.

زهبرى دهروونی:

بريتيه لهو ههستهى مړوډ بهرامبهړ نه م ږووداوه كهوا
كاريگهريى دهروونی، نهقلی، جهستهيى جى دهيليت.
كاريگهريى نه م ږووداوه لهسهر مړوډ بريتيه له ترسيكى
زور، يټوميدى و توقين.

له كوردستان مندالان ږووبهږووى چهندين ږووداوى به

زەبر دەبنەو: وەك توندوتىژى، ترسى پفاندن، لاقە كردن،
 ئازاردان، تەقىنەو و... بەلام سەرەپاي زەبرە دەروونىيەكانى
 جەنگ مندالان تووشى زەبرى دەروونىي دىكە دەبنەو، وەك
 زەبرى جەستەيى، سىكسى، دەروونى، شتى دىكەش نىگەرانيان
 دەكات، وەك: كارەساتە سروشتىيەكان، پرووداوى ئوتومىل،
 نەخوشى و نەشتەرگەرى، تەلاقدان و جىابوونەوۋى داياب...
 ەتد.

كارىگەرىي زەبرى دواى چەند پۇژىك يان ەفتەيەك
 تەنانت چەند مانگىك دەردەكەويت، پىويستە پەروەردىاران ئەو
 بزانن كە نىشانەكان لە مندالان بە چەندىن جۇرن و
 پىشىنەكراون و پەنگە بۇ ماوۋىيەك سەر ەلبدەن و دوايى برۇن
 بەبى ئەوۋى ەيچ ەۋيەك ديار بىت. پەنگە لايەنى دەروونى و
 گەشەى مندالان پىووكىتەو و لە خويىندىش دوا بىكەويت،
 ئەويش بە ەۋى كەمىي سەرنجدان و گرفتى وەرگرتنى زانىارى
 و پەرتو بلاوى لە يادەوۋەرىدا.

لىكۈلىنەوۋەكان ئەوۋ دەردەخەن كە زەبرى دەروونى كار
 دەكاتە سەر پىژەي كۆرتىزۇن (ەۋرمۇنى فشار) لە مىشكى ەەر
 يەك مندالان و ەرزەكاران.

جگە لە زەبرى دەروونى، مندالان تووشى گرفتى لەدەستدان
 دەبن، پەنگە بە ساتىكى كەم ژيانىان تا ەتايە بگۇرپت.
 لەدەستدانى كەسىكى خۇشەويست، يان وەرگرتنى بەرپرسىارىتى
 لە تەمەنى زوو (بەبى ئامادەيى پىشىنەى جەستەيى و دەروونى) بە
 ەمان شىۋە ژيانى مندالان پەرتەوازە دەكەن، تەواونەكردنى
 كارىك وەك جىيەجىنەكردنى گەفت و پەيمان، پەنگخواردنەوۋى
 قسە لە ناخدا، پۇزشنەھىنان و داوانەكردنى لىبوردن بۇ پەفتارى

نارېك، ههست به گوناھكردن... ئەمانه هه مووی رېگرن له
چاكبوونهووی زووی زهبری دەر وونی دواي مردنی كه سېكي
خۆشه ويست.

ژینگه ی نوئ، وهك: گواستنه وه بۆ مالېكي نوئ،
قوتابخانه يه كي نوئ، دهر به دهری و ئاواره بوون، يان به خپو كړدنې
له لايه ن په روه رد يارېكي تر (به تايبه تي گهر دايياب، داپيره و
باپيره، خوشك و برا (رؤيشتوون يان كوژراون و...))، كاريگه ري
خراپيان له سهر مندا لان ده ييت. هوشيارى دەر وونی و دهر برينى
سۆز (پيدانى زانيارى له سهر زهبرى دەر وونی و كاريگه ري و
ميكانيزمه كانى خوگونجانندن) و چاره سهرى په ييردن، يارمه تي
مندا لان ده دن ته كنيكي گونجاو به كار به ييت بۆ مامه له كردن
له گه ل بارودوخى له ده ستدانى كه سېكي خۆشه ويست.

فشاری دەرروونی دواى زهبر



كاردانه‌وه‌ى توندی فشار و فشاری دواى زهبرى دەرروونی، دوو گزفتن كه كار ده‌كه‌نه سهر مندا لان. كاردانه‌وه‌ى توندی فشار بارىكى كاتيه، يه‌كسهر دواى زهبرى دەرروونی دروست ده‌بيت و كه‌متر له ۴ هه‌فته ده‌خايه‌نيت و ههر چه‌نده كان ب‌روات نيشانه‌كانى كه‌متر ده‌بنه‌وه.

نیشانەكان بریتین له:

- شى‌واوى، س‌ربوون، شۆك، دا‌بران له ده‌ورو‌به‌ر.
- سه‌ختى له سه‌رنج‌دان، دواكه‌وتن ياخود نه‌چوون بۆ قوتا‌بخانه.
- هه‌ست‌کردن به نيه‌گه‌رانى و په‌شوكاوى.
- نيشانه دەرروونيه‌كان، خه‌وز‌ران، سه‌رئيشه، س‌كئيشه، ژانه‌سنگ، دله‌كو‌تئى.

- خەمۆكى و گۆشە گىرى.
- لەبىرچوونەوھى ڤووداوه كە.
- دلەڤاوكى، جوولە و گرزى.
- دووبارە وەبىرھاتنەوھى زەبرە دەروونىيە كە لە ڤىنگاى خەون يان ياد كەردنەوھ.
- لە مندا لاندا نىشانەى پەيوەستبوونى مندا لان بە داىكى، ترسان بۆ چوونە ناو پىخەف، گريان و گەڤانەوھ بۆ ڤەفتارى مندالى (وھەك پەنجەمژىن و مىزبەخۆدا كەردن) بەدى دە كرىت.
- فشارى دەروونى دواى زەبر، لەوانەى يە كسەر دواى ڤوودا و ڤو و بدات ياخود دوا بکەوئىت، بەلام نىشانەكانى زياتر لە مانگىك دەخاىەنن و دەبنە ھۆى پەككەوتەيى لە كار كەردن.

نىشانە گەورەكان:

- جگە لەم نىشانانەى لە سەرەوھ باس كران بۆ نىشانەى تر برىتىن لە:
- مۆتە كە لە خەودا، بە تايبەتى دەربارەى مردن.
- بە بىرھاتنەوھى يادەوھرى ناخۆش بەبى بوونى ھىچ وڤووزىتەرىك.
- فلاشباك (بە شىوھى وئە، دەنگ، بۆن، بە شىوھىەك وا ھەست دەكەن لە ناو ڤووداوه كەن).
- دلەڤاوكى و نىگەرانىى زۆر.

خۇلادان

• ھەولدان بۇ خۇلادان لە بیر کردنەو، ھەستکردن، شوین، بارودۇخ، خەلک یان ئەو چالاکیانەى کە پەیوەستن بە زەبرە کە.

• ناتوانیت چەند لایەتیکى گرنگ لە ڤووداوە کە بەیر خوی بهینیتەو.

• نەمانى ئارەزوو بۇ ئەو چالاکیانەى پیشتەر حەزى لى دەکردن.

• دوورکەوتنەو و دابران لە خەلک.

• کەسى تووشبوو دەربرینی ھەستى سنووردارە، ھەول دەدات هیچ ھەستیک دەرنبەریت، سربوون لە سۆز.

• خواردنەو ەى مەى (ئەلکھول).

ئاگایى و ئامادەباشى بەردەوام

• ھەستیارى زۆر بۇ دەنگى بەرز، ھۆرئلیدان، ڤووناکى زۆر یان جوولەى لەناکاو.

• ھەموو ساتیک ھەست دەکات بەرامبەر شتیکى مەترسیدار ڤاوەستاو.

• تیکچوونى خەو.

• گرزی و زۆر جوولەکردن.

• توورەبوون بەبى بوونى هیچ ھۆکاریک.

ئەوانەى تووشى فشارى دەروونى دواى زەبر دەبن، ھەست بە دلەنگى و بېئومىدىي زۆر دەكەن و ھەست دەكەن خەرىكە بىرن، مندالى بچووك تەكنىكى خۆگونجاندنيان نىيە و رەنگە نەتوانن باس لە زەبرەكە بکەن، لەجياتى ئەو نىشانەى تر پيشان دەدەن وەك خۆھاوئىرکردن، دلەراوكتى، گەپانەوہ بۆ رەفتارى مندالى و ترسى زۆر. يان رەنگە يارييەك چەند جار دووبارە بکەنەوہ و ھەمان پۆلى پرووداوەكەى تىدا بىنەوہ و چەندىن جار ئەمەش بکەن، رەنگە مندالى گەورەتر رەفتارى توندوتىژى يان وئرانکەرانە بکەن.

فاكتەرە مەترسیدارەکانى تووشبوون بە فشارى دەروونى دواى زەبرى دەروونى فرەن، لەوانەش: فاکتەرى تاکەکەسى، خىزانى و فاکتەرى دەورووبەر.

فاكتەرە مەترسیدارەکان ئەمانەى خوارەوہن:

- کەسەكە خۆى مىزاجى ھەستيار يان خاوەن مىزاجىكى سەخت يىت.

- زەبرى دەروونى پىشتر يان لەدەستدانى پىشتر.

- راددەى توندىي زەبرەكە.

- ئايا زەبرەكە دووبارە بۆتەوہ؟

- رادەى نزىكىى مندالان لە پرووداوەكە.

- ئايا مندالەكە خۆى ياخود يەككىكى نزىكى بەر زەبرەكە كەوتروہ؟

• کاریگه‌ری زه‌بر به‌سەر ده‌روونی دایاب.

مندالی بچووک زیاتر نه‌گه‌ری تووشبوونی به‌ فشاری
ده‌روونی دوا‌ی زه‌بر هه‌یه، چونکه میکانیزمه‌کانی گونجانی
گه‌شه‌سهندوو نییه و زمان و بیرکردنه‌وه‌ی لاوازه، ره‌نگه‌هه‌ست
به‌ بیئومیدی بکه‌ن و زۆر به‌ نار‌ه‌حه‌تی دایاب نیگه‌ران بن،
هه‌ست به‌ بی‌هێزی ده‌که‌ن کاتی‌ک سه‌یر ده‌که‌ن دایاب ناتوانن له
مه‌ترسی بیانپاریژن، ره‌نگه‌ مندالانی ته‌مه‌نی قوتابخانه و
هه‌رزه‌کاران هه‌ست به‌ گونا‌ه بکه‌ن، کاتی‌ک باوه‌ریان وایه
نه‌یان‌توانیوه‌ خۆیان یان که‌سه‌ خۆشه‌ویسته‌کانیان له‌ مه‌ترسی
پاریژن.

نه‌گه‌ر زه‌بره‌که‌ له‌ لایه‌ن که‌سی‌ک بوو منداله‌که‌ متمانه‌ی
بی‌ه‌تی (نموونه‌ ده‌ستدریژی سی‌کسی یان جه‌سته‌یی)، نه‌وا زیاتر
هه‌ست به‌ شی‌وا‌ی ده‌کات و چیت‌ر بر‌وا‌ی نامینی گه‌وره‌ ده‌توانن
بی‌پاریژن.

پهروهر دکاران

چون دوتوانن يارمه تي نهو قوتاييانه بدن، که به دهست کاریگه ریی
زهبری دهر وونییه وه دهنالینن؟



پهنگه کاتی زوری بویت تا یه کیڅ له زهبری دهر وونی
چاک دهیته وه و یاده وه رییه کانی بی بازار دهن و دوتوانیت
له گهل ههست به گونا هکردن، کوستکه و تن، خه موکی و
دله راوکی بژیت، له میانه ی پرۆسه ی چاک بوونه وه پهروهر دکاران
دوتوانن چهند کاریگه رییه کی پوزه تیڅیان هه بیټ، له وانه
یارمه تیدانیان بو گه پانه وه بو رۆتینی ژیان، دروستکردنی
ژینگه یه کی له بار و نه نجامدانی چالاکیه ئاسایه کان،
یارمه تیدهرن بو ههستکردن به ئارامی. ماموستایان چاره ساز نین،
به لام دوتوانن کاریگه رییه کی چه سپاو و دلنه وایان هه بیټ له سهر
نهو منداله ی ههست به نیگه رانی ده کات.

ئەم پېشنىارانەى خوارەوہ پېويستن:

• گيانى قبولکردن و ئاسايش و متمانه لە گەل قوتابى دروست بکە.

• مېھرەبانى و پالېشتى خۆتى بۆ دووپات بکەوہ.

• ھەموو دەم ئامادە بە بۆ يارمەتيدانى و گوڤى لى بگرە، نھيتىيەکانى ئەويش پيارتزرە. ئەگەر گونجاو بوو يارمەتى مندالە کە بدە پرووداوہ کە بگيرتەوہ، بەلام تۆ چەمکە ھەلەکان و خالە شيواوہکانى بۆ راست بکەوہ، ھەول بدە لە ڕىنگاي گېرآنەوہى چىرۆک و ویتە کيشاندا کوتاييە کى جوانترى بۆ دابنيت.

• ئەگەر مندالە کە لە کاتى يادکردنەوہى پرووداويک ھەستىكى نىگەرانى ھەبوو، ياخود مندالە کە لەناو پرووداوہ کە دەژيا، تىي بگەيەنە ئەم پرووداوہ پەيوەندى بە ڕابردوو ھەيە و ھىچ کارىگەرييە کى لەسەر ئىستا نىيە.

• داواى لى مە کە پرووداوہ کە لە بير بکات، ڕەنگە فشارى دەروونى دواى زەبر دەرەنجامى ھەولى لەبىرکردنى پرووداوہ کە بىت، ئەم داواکارييە لە گرنگىي زەبرە کە کەم دەکاتەوہ و کاتيک مندالە کەش ناتوانيت لەيادى بکات، ھەست بە بىئومىدى دەکات.

• مندالە کە دلىا بکەوہ کە ئەم نيشانە و ڕەفتارانە دەرەنجامى بەرکەوتنى بە زەبرن و مندالە کە نە شىت بووہ نە تىک چووہ.

• له رەفتاری ئاسایی رۆژانەت بەردەوام بە، چونکە منداڵە کە بەم شیوەیە هەست بە ئارامی و ئاسایش دەکات.

• چەند بژاردەیەکی پێ بدە، رووداوی بە زەبر دەبێتە هۆی لەدەستدانی کۆنترۆل، بۆیە کاتیگ چەند بژاردەیەکی دەخەیتە بەردەم، ئەوا یارمەتی دەدەیت کۆنترۆلی خۆی بکات.

• سنووری دیاریکراو بۆ رەفتاری نەگونجاو دابنێ و لەجیاتی سزا لۆژیکانە مامەڵە بکە.

• ئەو بەزانی کە رەنگە ئەم رەفتارانە کاتی بن و بە هۆی زەبرەکەوه دروست بووبن و تەنانەت رەفتاری زۆر توندوتیژیش بە هۆی دڵەپراوکیی پەيوەست بە رووداوه کەوه دروست دەبن.

• منداڵە کە لە شوێنێکی ئارام دابنێ بۆ ئەوێ باسی رووداوه کەت بۆ بکات، کاتی تەواوی بۆ تەرخان بکە بۆ ئەوێ یارمەتی بدەیت، هەست بەو بکات ئاساییە کە باس لە رووداوه کە بکات.

• وەلامی سادە و واقعییانە دابنێ بۆ پرسیارەکانی منداڵ لەبارەي رووداوه کە و چەمکە هەلە و شیواوه کانی بۆ راست بکەوه.

• هۆشیار بە، رەنگە هەر جوولەیەکی دەورووبەر منداڵە کە بخاتەوه ناو حالەتە کە.

• پالپشتی بکە و پیشینی کاتی ناخۆشیش بکە، چونکە زۆر لە بارودۆخەکان یارمەتی بەبیرهاڵەوهي رووداوه کە دەدەن، ئەگەر تۆ توانیت ئەوانە دەستیشان بکەیت کە دەبنە هۆی یادکردنەوه، ئەوا دەتوانیت لەم دۆخەدا یارمەتی منداڵە کە

بدەيت.

• بەر لەوێ شتێکی ئاناسایی بکەیت، منداڵە کە ئاگادار بکەوێ وەك، کۆژاندنەوێ گۆپ و دەنگی بەرز و...

• ئاگاداری کاردانەوێ منداڵەکانی دیکە بە، بەرامبەر ئەو منداڵە تووشی زەبر بوو.

• لێمەگەر ئێ منداڵەکانی تر ڕووداوە کە بزانی، چونکە کاریگەری خراپتری بۆ سەر دەروونی دەبێت، هەروەها دەبێت هۆی زەبری دەروونی بۆ ئەوانیش.

• ڕەنگە منداڵە کە خۆی لە گەل زەبر کە بگونجیبت، ئەویش بە هۆی یاریکردن یان تێکەڵبوون لە گەل منداڵانی دیکە، یان بە هۆی نواندنی ڕووداوە کە، بە گۆی ئەوان مە کە کاتێک هەول دەدەن تۆ بخەنە ناو لایەنە نێگەتێفەکانی زەبر کە، بۆ نموونە هەندێک منداڵان داوا لە مامۆستا دەکەن هەمان ئەو مامەلە خراپەیی لە گەل بکەن کەوا لە مالهوێ لە گەلیان دەکرێ!

• لەبەر ئەوێ منداڵان بە گشتی بیروپرای ئایینیان نیە، ئاگادار بە کاتێک منداڵە کە هەست بە توورەیی، گوناھکردن، شەرم یان سزادان دەکەن کە پەيوەستە بە هیژەکانی سەرەو، لە گەل منداڵە کە گفتوگۆی ئایینی مە کە و لە جیاتی ئەوێ بێتەر بۆ شویتێک کە پالێشتی بکەن.

بەكارهيتنانى ھونەرى وئىنەكردن
بۇ قىشارى دەروونىيى دواى زەبىر

• كاتىك وشەكان ناتوانى وەك يىۋىست رووداۋەكە
دەرسىن، ياخود يادەۋەرىيەكان زۆر بە ئازارن و ناتوانى بامبىان
لېۋە بىكات، ھونەرى وئىنەكىشان شىۋازىكى كارىگەرى
پەيوەندىيە و يارمەتى زوۋچاكبۈۋەنەۋە دەدات، ئارەزوۋى مەدال
بۇ چاكبۈۋەنەۋە واى لى دەكات ھىلكارى بە كار بھىت بۇ
رالۋون بەسەر بىتۈمىدى و دلەنگى و بىزارىيەكەى.

• ھەندىك خال كە بۇ چارەسەرى دەروونى يان چارەسەرى بە
رئەكىشان پىۋىستن

• رىنگاى بدە بە ھەر شىۋازىك بىت وئىنە بىكىشيت،
گرىنگ نىيە وئىنەكان ئاشىرىن و ئارىك بن، گرىنگ دەربىرەنە.

• رەخنە مەگرە، شوپىتىكى ئارامى بۇ دابىن بىكە و
گۈرىنگىكى باش بە، پالپىتى بىكە و ھەموو ھەست و
بىر كۈردنەۋەكانى قبول بىكە و شانازى بە كارەكانى بىكە (نەك)
جۈنەتى وئىنەكىشان، بەلكو لە چۈنەتى دەربىرىنى رووداۋەكە
بە ھەموو ھەستەكانت گۈى لە قسەكانى بىگرە، سەرنج بدە
دەنگى، گۈرەنەكانى، وئىنەكىشانى خەم و ئازارەكانى،
بارىيەكانى، رەفتارى، شىعەرەكانى يان ھەر شىۋەبەكى دىكەى
دەربىرەنەكانى.

• ھەول بدە پەيوەندى لەنىۋان وئىنەكىشانەكە و
قەكۈردنەكەى دروست بىكەيت، بەبى ھىچ رافەبەك بۇ وئىنەكانى

بەكارهيتنانى ھونەرى ويىنەكردن
بۇ فشارى دەروونىيى دواى زەبر

• كاتىك وشەكان ناتوانن وەك پىويست پرووداۋەكە
دەربېرن، ياخود يادەۋەريەكان زۆر بە ئازارن و ناتوانن باسيان
لېۋە بىكات، ھونەرى ويىنەكىشان شىۋازىكى كاريگەرى
پەيوەندىيە و يارمەتى زوۋچاكبۈۋنەۋە دەدات، ئارەزوۋى مندال
بۇ چاكبۈۋنەۋە واى لى دەكات ھىلكارى بە كار بهيتت بۇ
زالبون بەسەر بىتومىدى و دلتهنگى و بىزارىيەكەى.

• ھەندىك خال كە بۇ چارەسەرى دەروونى يان چارەسەرى بە
ويىنەكىشان پىويستن

• رېڭاى بدە بە ھەر شىۋازىك بىت ويىنە بىكىشيت،
گرنگ نىيە ويىنەكان ناشيرىن و نارېك بن، گرنگ دەربېرنە.
• رەخنە مەگرە، شويىتىكى ئارامى بۇ دابىن بىكە و
گوڭگريكى باش بە، پالپشتى بىكە و ھەموو ھەست و
بىرکردنەۋەكانى قبول بىكە و شانازى بە كارەكانى بىكە (نەك)
چۈنىيەتى ويىنەكىشان، بەلكو لە چۈنىيەتى دەربېرنى پرووداۋەكە)
بە ھەموو ھەستەكانت گوڭ لە قسەكانى بىگرە، سەرنج بدە
دەنگى، گۈرانيەكانى، ويىنەكىشانى خەم و ئازارەكانى،
بارىيەكانى، رەفتارى، شىعرەكانى يان ھەر شىۋەيەكى دىكەى
دەربېرنەكانى.

• ھەول بدە پەيوەندى لەنيوان ويىنەكىشانەكە و
قسەکردنەكەى دروست بىكەيت، بەبى ھىچ راقەيەك بۇ ويىنەكانى

چېرۋكە كانى قبول بىكە، چونكى ئەمە فشارەكەى كەمتر دەكاتەو.

■ ئامۇزگارى مەكە، ھەول مەدە رېنگرى لە ھەست و دەربېنە كانى بىكەيت.

■ ھەول مەدە لەم ژيانەيان دوور بخەيتەو، چونكى ئەمە لە گرنگى ئازارەكە كەمتر دەكاتەو، بەمپېش رېنگر دەيت لە ھەولدان بۇ چاكبۈونەو.

• كۆستكەوتن لە پرووداۋە كاولكارىيەكان و جەنگەكان زۆرە، لەدەستدانى ئەندامىكى خىزان، ھاوپى، ئازەلىكى مالى، ئارامى و ئاسايشى مالەو، زىر و زىو و سامان، قوتابخانە، گەرەك، يارى، ویتە، ژيانى رۇژانەى، ئەمانە ھەمووى دەبنە ھوى كۆستكەوتن و خەمخواردنى زۆر.

• ھەول بدە كاردانەوۋەى بۇ پرووداۋە ئاسايشى و جەرگەرەكان ئاسايشى بىكەيتەو. جگە لە بەكارھىنانى چارەسەرى بە ویتەكىشان، چارەسەرى بە يارى، چارەسەرى بە پەيىردن و رەفتار (چارەسەرى دلەراوكى، تەكنىكەكانى گرفتى يادەوۋەرى) و تەكنىكەكانى خاوبۈونەو، ئەمانە ھەموويان بەسوودن لە چارەسەرکردنى پرووداۋى بە زەبر.

• بوونى ھۆشيارى دەروونى (زانيارى لەبارەى نېشانەكانى فشارى دەروونى دواى زەبر و كاريگەرييان لەسەر مرۇف) بۇ داياب و مندالى ھەراش، فېريان دەكات كە كاردانەوۋەكەى ئەوان بۇ بارودۇخىكى ئاسايشى، ئاسايشى بوو، كاريگەرىي زەبر لەسەر مندالان باشتەر دەيت، ئەگەر داياب يان پەرۋەردكار شارەزايى خۇگونجانيان ھەبوو، بەمەش زياتر پالېشتى مندالان دەكەن.

ماددەى ھۆشبەر و گەنجان بۆچى مىنداللان دەرمانى ھۆشبەر بە كار دەھيىنن؟



نە گەنج و نە ھېچ گەورەيەك ھەز ناكەن تووشى
ئالوودەبوون بە ماددەى ھۆشبەر بن، كەسپىش لەو باوەرەدانىيە
پىئەوۋە بىنالىتىت. لە سەرەتادا مىنداللان ماددەى سەرشەقام (ئەوانەى
ئاسان دەست دەكەون) تاقى دەكەنەو، وەك: جگەرە، كھول و
ماريوانا، بەلام كاتىك زياتر ئارەزووى دەكەن، ئەوا ماددەى
بەھيىزتر بە كار دەھيىنن، وەك ھەبى ھۆشبەر، ماددە
ھەلمۇراوۋەكان، كۆكايىن و ھىروين.

مىندال بە سىروشتى خۆى ھەز لە زانىن و تاقىكردنەو دەكات
و دەيەوئىت بىزانئىت دەرمانى جياواز چ كاريگەرييان لەسەر
مىشك دەيىت، جگە لەو ھەرزەكاران دەيانەوئىت لە لايەن
ھاوريانيان قىوول بىكرىن و جىگەى رەزامەنديان بن، چونكە
سەيرى ھاوريانى گەورەتر لەخويان دەكەن و لاسايان دەكەنەو،
ھەروەھا لاسايى داياباب و كەسانى بە ناوبانگىش دەكەنەو،
كاتىك داياباب بە جگەرە يان ماددەى تىرى كھولى و ھەب

ئالوودەبوونە بۇ ئەوەى گرفت و فشارە دەروونىيە كانيان چارەسەر
بىكەن، ئەوا دەبنە نموونەيەكى ترسناك بۇ مندالە كانيان. ھەموو
ئەو ھەرزەكارانەى دەرمان بە كار دەھيىن، لەوانەيە تووشى
ئالوودەبوون نەبن، بەلكو زۆربەيان لە قۇناغى سەرەتايى واز
دەھيىن، ھەندىكىان تەنيا لە بۇنەكان بە كارى دەھيىن و ناچنە
قۇناغى ئالوودەبوون، كەواتە چى وا لە خەلك دەكات سەرەپراى
زانىنى زيانەكانى، لە بەكارھيىنانى ماددەى ھۆشبەر بەردەوام بن؟
لەو فاكترانە بۇماوہيى (مىژووى ئالوودەبوون لە خىزان)، گرفتى
دەروونى، گوشارى پۇژانە و ھاوپى ئالوودەبوو بە دەرمان.

ئەو ھەرزەكارانەى دەرمان بە كار دەھيىن بۇ ئەوہيە ھەست
بە شادى و دلخوشى بىكەن، بە دواى جۇشان و خرۇشاندا
دەگەرپىن، بەلام ھەندى جار دەرمان بۇ ئەوہ بە كار دەھيىن
تاوہكو ئاسايى بىنەوہ يان لە دۇخەكە رابىكەن، كاتى لاوان
گرفتىكى دەروونىى وەك دلەپراوكى، خەمۇكىيان دەبىت، رەنگە
ماددەى ھۆشبەر بە كار بھيىن بۇ ئەوہى ئەم گوشارە و
خەمۇكىيە لابەرن، ئەو مندالانەى، تووشى پرووداوى بە زەبر
دەبن، رەنگە دەرمان بە كار بھيىن بۇ ئەوہى ئازارەكانيان سەر
بىكەن، لەبەر ئەم ھۆكارانە زۆر پىويستە داياب و مامۇستا
پەيوەندىيەكى قول لەگەل قوتابى دروست بىكەن، ئاگادار بن لە
ھەر نىشانەيەكى دەروونى، ئەگەر مندالەكە دلەنگ يان
دلەپراوكى ھەبوو، لەسەر داياب پىويستە بىبەنە لاي پىپۇرى
دەروونى، كاتىك گەنج بۇ راکردن لە بارودۇخ يان
كەمكردنەوہى ئازار ماددەى ھۆشبەر بە كار دەھيىت، ئەوانەك
ھەر لە پرووى دەروونىيەوہ تووشى ئالوودەبوون دەبن، بەلكو
تووشى ئالوودەبوونى جەستەيش دەبن، جگە لەمانەش

ئالوودەبوون گەشە و پىڭگەيشتى گەنج دوا دەخات، وەك
شارەزايى و لىھاتوويى لە کار، دواکەوتن لە قوتابخانە و ئاستى
خوێندن.

نیشانەکانى بەکارھيئنانى ماددەى ھۆشبەر

گۆران لە کەسايەتى

- نەمانى ئىرادە «ھىچ گىرنگ نىيە».
- کەمتر تىکەلەبوون لە مال، لە گەل ھاوڕييان، لە قوتابخانە.
- گۆرانی ميزاج.
- گىزى و دەمەقائى زۆر.
- يىھىزى و يىتاقەتى.
- گۆرانی پىشينيە کراو لە ميزاج: لە خەمۆكى و
دلەراو کىوہ بۆ جوولەى زۆر.

گۆرانی جەستەيى

- جلى ناپىك و قىزدانەھيئان (گىرنگىنەدان بە خود).
- لەدەستدانى كىشى لەش، رەنگەھەلبىزىكان، بوونى چەند
بازنەيەك لەژىر چاو.
- چاو سوورھەلگەران، فراوانبوونى بىلبىلەى چاو.

- كۆكەي بەردەوام، پەسيو و بېھيزىي بەرامبەر نەخۇشى.
- گۆرۈن لە خەو.

گۆرۈن لە رەفتار

- رەفتارى شىۋاۋ، لەنگىۋونى زمان و قسەى ناپىك و
خەلەقوبەلەق.

- گرفت لە چوون بۆ قوتابخانە.
- نزمبۈونەۋەى ئاستى نمرەكانى لە قوتابخانە.
- نەمانى سەرنج و تېرامان.
- داۋاكردىنى پارە زياتر و نەمانى پارە و زۆر قەرزكردن.
- لاي كەس باس لە ھاۋرپيە نويەكانى ناكات.
- درۆكردن و ساختەكارى.
- كاتى زۆر بەسەربردن لە ژوورى خۆى يان لە دەرەۋى مال.
- كەللەپەقى و سەرەپۆيى. بەكارهيتنانى جوين بەرامبەر
ئەندامانى خىزان.

- گۆرۈنى مىزاج و توورەبوون بە شتى بچووك.

نیشانەكانى شويتهۋار

- بوونى دەرمان، يان پاكەت يان قەپىلكى دەرمان، ئەو
ماددەنى لە مال ھەلدەمژرىن.
- بەشيك لە كەرەستە ۋەك سەيلەى ماريوانا.

رېځگرتن له بلاوبوونه وهی مادده هۆشبه رەکان

خراب به کارهینانی مادده هۆشبه رەکان، گرفتى هەریه ك له
تاك و خیزان و كۆمه لگایه به گشتى. خیزانه كان، هاوړیان،
مامۆستایان، راوړژکاران و كهسانى ديكه ی په یوه نډیداریش
ده توانن به چەندین شیوازی جیاواز رېځگا له بلاوبوونه وهی
مادده ی هۆشبه ر بگرن.

هەریه كه له خیزان و قوتابخانه و كۆمه لگا به رپرسن له
چۆنیه تی په روه رده كړدى گەنجان، تاكو له هەردوو لایه نی
جەسته یی و دەر وونی به رهه مهین بن و دوور بن له به کارهینانی
مادده ی هۆشبه ر، کاتیک هەرزە کار و گەنجان ده كه ونه داوی
ئالووده بوون به مادده ی هۆشبه ر هوه، ئەوا پتوستان به یارمه تییه
نهك به توانجلیدان و سەر كۆنه كړدن و دوورخستنه وه.

پتوستانه له سەر هەریه ك له حكومەت و قوتابخانه هەنگاوی
فراوان بهاوړژن بۆ رۆشنیر كړدى منډالان، دایابان، مامۆستایان و
كۆمه لگا به گشتى له باره ی مادده هۆشبه رە كان و شیوازی
رېځگه گرتن و زوو ناسینه وهی حاله ته كانی ئالووده بوون

له زۆربه ی ولاتان پر وگرامی رېځگه گرتن له مادده ی هۆشبه ر
به سەر كه وتوویي ئەنجام دراوه و له زۆربه ی ئاسته كانی
خویندندا خراوه ته نیو پر وگرامه كانی خویندن.

له رېځگه ی ئەنجامدانی چەندین كۆرس له باره ی رۆشنیری
تەندروستی و جەسته یی، به شیوه یه کی تهواو و سەرنج راكیش
په یوه ست بن به بابە ته كه، نهك به شیوه یه کی فیر كړدى ئاسایی و
نامۆزگاری. له رېځگه ی به کارهینانی ته كنیکی فیر كړدى تازه وه

قوتابخانه كان ده توانن به شدارى به قوتاييه كان بکهن، که قوتايان تیدا ههست به ئارامى و دلنه وایی ده کهن، کاتیک به شدارى گفتوگوکانى پۆل ده کهن و پرسىار ده کهن و بۆچوون و راکانيان به ههند وهرده گيریت.

جگه له مانهش میدياکان ده توانن ئەو بهرنامه پيشکەش بکهن، که سهرنجى گهنجان راده کيشن و زانیاری پيويستان تیدایه دهربارهى مهترسیيه كان و ئاکامه خراپه كانى به کارهينانى مادده هۆشبهره كان، ئەویش له رینگای به کارهينانى شيوازه كانى نواندن وهك شانوگهري و دراما و كورته تهمسيل.

ئەو چالاکیانهى به مهبهستى کاتبه سهربردن و خوشگوزهرانين، ههروهها ئەو ئامۆژگاريانهى له لایه ن کهسانى پینگه يشتوو ئاراسته ده کرين و وه کو شيوازيكى نموونهى بالا سهر ده کرين، کهوا يارمه تیدهرن له رینگرتن له بلاوبوونهوى ماددهى هۆشبهر و باش ئاراسته کردنى مندا لان به ئاراسته يه کى پۆزه تيف.

کاتیک ههرزه کاران تووشى گرفتیک ده بن، پيويستان به ريتمايى و يارمه تى ههيه، وه کو گرفته كانى قوتابخانه، په يوه ندى له گهل هاوړيان، يان له گهل ئەندامانى ماله وه، وه کو ته لاقدان، مردنى يه کیک له دايباب، توندوتیژى خيزانى، يان ئەو دايبابانهى به هوى گرفتى دهروونى يان ئالووده بوون به مادده هۆشبهره كان په ککهوته بوونه.

پيويسته له قوتابخانه كان راويژكارى شارهزا هه بن بۆ ناسينه وهى ئەو ههرزه کارانهى له ژيړ مهترسيدان، بهرله وهى بکهونه داوى ئالووده بوون به مادده هۆشبهره كان.

كاتيك گەنجان ئارەزووى بەكارھىتئانى ماددەى ھۆشبەر دەكەن، بۇ دووركەوتنەو و ھەلاتن لە بارودۆخەكە، ئەوا پئويستە لەسەر شىوازە دروستەكانى خۇگونجاندىن قسەيان لەگەل بکرى، چۆنيەتتى تىگەيشتن لە گرتەكانى ھيورکردنەوەى خود نەك بەكارھىتئانى ماددەى ھۆشبەر، جگە لەو و زۆر گرنگە باس لە ئاکامە خراپەكانى ماددەى ھۆشبەر بکرىت، پئويستە جەخت لەسەر مەترسىيە ماددە ھەلمۇراوہ کان و ماددە ھۆشبەرەكانى دیکەى سەر شەقام، ئەو دەرمانانەى لە لايەن پزىشکەکان بە مەبەستى چارەسەرکردن دەنووسرىن و خراپ بە کار دەھيترين، بکرىتەو، ئەمانە يارمەتى ھەرزەکاران دەدەن لەو و تىگەن کە رەنگە ھەر لە سەرەتاي بەكارھىتئانى ماددەى ھۆشبەر زيان بە مېشك، دل، ھەناسەيان تەنانت لەوانەيە زوو مردنى لى رپو و بدات. كاتيك ماددەى ھۆشبەر بىلاو بووہو و ئاسان دەستكەوت، ئەوا پئويستە ئەو راھيئان و شىوازانە فيرى ھەرزەکاران بکەين، کە يارمەتيان دەدات بۇ رپووبەروو بوونەو و وەستان بەرامبەر ئەو فشارە نىگەتيفانەى کە ھاورپىكانيان دەيانخەنە سەر، بە مەبەستى تاقىكرنەو و بەكارھىتئانى ماددەى ھۆشبەر، بۇ ئەوەى لە لايەن ھاورپىكانيان جيگاي قبول بن.

لە ميانەى مامەلەى رپۇزانە لەگەل گەنجاندا، لەسەر گەوران پئويستە:

«گرنگيان پى بدەن و قبوليان بکەن، نەك تەنيا بە مەبەستى ئەوەى مندا لان دەتوانن کار بە ئەنجام بگەيەنن بەلكو چونکە ئەوان مروقى بەھادارن.

«بەستنى پەيوەندىي قبول لەگەل ھەرزەکاران و مندا لان لە

رېښه گونډون و سهرزهنشته كړدن و پيشاندانې.
ناره زوو بو به شداري كړدن له گهل بيروپراكانيان و شيواري
بیر كړدنه وه و جوړی چالاكییه كانیان.

قوتابخانەى دۆستى مىندالان



پەروەردىكار ۋەك يارمەتىدەر

(رېۋلى قوتابخانە لە پاراستنى نەخۆشى دەروونى)

بۇچى رېۋلى پەروەردىاران گىرنگە لە چارەسەركردنى لايەنى
دەروونى قوتايان؟



قوتابخانەكان شويىتىكى گشتىن
ۋەھمو مىندالىك لە خۆ دەگىرن،
قوتابخانەى پالېستىكەر فاكىتەرىكى
سەرەكىيە لە رېنگەگىرتن لەو
ھۆكارانەى دەبنە گىرفت بۇ
مىندالان.

قوتابخانەكان دەتوانن خىرمەتى گەورە بە لايەنى
دەرووندروستى بىكەن، ئەويش لە رېنگەى (پاراستنى سەرەتايى)،

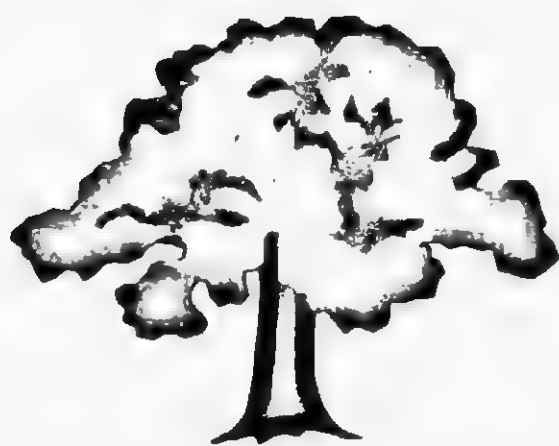
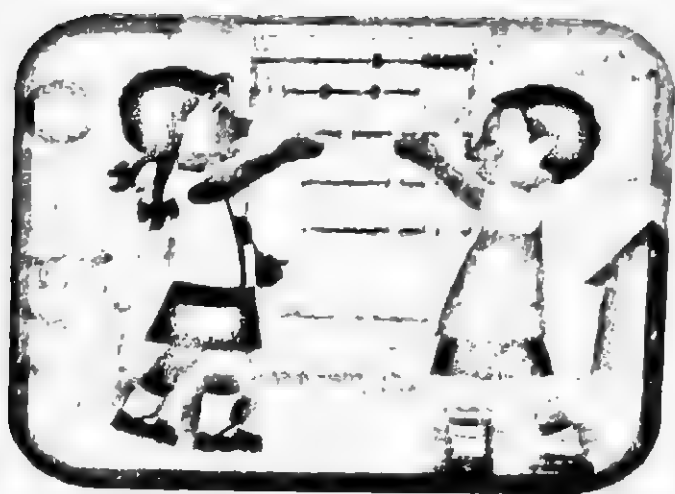
كهوا پيشكهش به هه موو قوتايان ده كريت و فيري ته كنكه
گرنگه كانى ژيان ده كرين و فيريش ده كرين چون لايه نى
دهروونيان به هيزتر بكه ن، له (پاراستنى دووه مى) نه و مندالانه
ديارى ده كرين كهوا گرفتىكى سووكى دهروونيان هه به و
چاره سهرى پيوستيان بو داده نريت، بو نه وهى به ره و حاله تى
خراپتر نه چن، به هه مان شيوه له (پاراستنى دووه مى) نه و قوتايانه
ديارى ده كرين، نه گهرى تووشبوونيان به نه خوشى دهروونى
زوره و پالپشتى ته واو و چاره سهرى ته واويان بو ده كريت، بهر
له وهى گرفته كه خراپتر بيت، (پاراستنى سيه مى) چاره سهرى
زياتر و ئالوزتر پيشكهش ده كات، تاوه كو يارمه تى قوتايان
بدات له گهل گرفته دهروونى - كومه لايه تيه كان بگونجىن.

به رپوه بهرى قوتابخانه بهر پرسه له وهى چون پلان بو
قوتابخانه كه دابريت، بهر پرسه له چونيه تى چاره سهر كردنى
قوتايان، له فير كردنى ته كنكه، له پابه ندبوون به ياسا و
پالپشتي كردنى دهسته ي فير كردن. ماموستايان رپوزانه په يوه نديان
له گهل قوتايان ده بيت، تاوه كو گه شهى نه قلى و فزيكيان
هه لبسه نگين و هه ر گورانكار يه كه له ر هفتار و دهروونيان ديارى
بكه ن وه كو سهر كردنى نمونه ي بالا، ماموستايان كاريگه ربى
گرنگيان له سهر هه موو قوتايان هه به ده بنه هوى نه نجامدانى
گورانكارى گه وره تيا ياندا.

جگه له ماموستايان، پيوسته هه موو قوتابخانه يه كه پسورى
بوارى دهروونى هه بيت، كه خوى له رپتماييكار، تويزه ربى
كومه لايه تى، يان دهرووناس ده بينيه وه، نه وان شاره زايانه
ده توانن زووتر نه خوشى دهروونى ديارى بكه ن و رپتمايى
قوتايان بكه ن و پيكه وه له گهل دايباب كار بكه ن، له هه مان

كاتدا رېتمايى پېويست بدەنە مامۇستا، تاوۋە كو پېكەوۋە يارمەتى
ئەو مىندالە بدەن كە گىرفتى دەروونى ھەيە.

مامۇستايان پزىشك يان چارەسازى دەروونى نىن و ناتوانن
نەخۇشىيە دەروونىيەكان دەستىشان بىكەن، بەلام ئەوان دەتوانن
تېيىنى نىشانە دەروونىيەكان لە مىندالاندا بەدى بىكەن، ئەوان
دەتوانن بىريار لەسەر ئەوۋە بدەن كە ئايا گىرفتە كۆمەلايەتتەكان
كار دەكەنە سەر ئاستى خويىتدن و پەيوەندىيە كۆمەلايەتتەكانى
مىندالەكە. لەگەل بەدەستەيتانى زانىارى و راھىتانى پېويست لە
نامىلكە و وۆركشۆپەكان. پەروەردىكاران دەتوانن مىندالان و
خىزانەكانيان بىتىرن بۆ پىسپورى دەروونى، كاتىك ھەست دەكەن
گىرفتىك ھەيە و پېويستى بە چارەسەرييە، لەوۋەش گىرنگىر بە
ھۆى مامەلەى رۆژانە لەناو پۆل لەگەل قوتايان، مامۇستايان
دەتوانن كارايەكى پۆزەتيف و ھارىكار بن، لە زوو
چاكبۈونەوۋەى ئەو مىندالانەى بە دەست گىرفتى دەروونىيەوۋە
دەنالىتن.



كاتىك پلانى سالىك دادەنىيت، گەنمە شامى بېچىنە، كاتىك پلانى
چەند سالىك دادەنىيت، درەختىك بېچىنە، كاتىك پلان بۇ ھەمىو
زىان دادەنىيت، خەلك فېرى پۇشنىرى و پراھىنان بىكە.

خاسىيەتەكانى قوتابخانەى دۆستى مىندالان



قوتابخانە دەتوانىت ژىنگەيەك دروست بىكات، ھەموو ئامرازىك بۇ قوتابيان داين بىكات، ھەموو بواريكى ژيان و پىويستىيەكانيان پى پى بىكەنەو، بەرپىسيارىتى قوتابخانە ئەوئەيە كە گەشە بە ھەموو لايەنەكانى مىندال بىكات، نەك تەنيا لايەنى زىرەكى، بەلكو جەستەيى، دەروونى، مۆرالى و كۆمەلايەتى، ھەلى يەكسان بەبى جياوازى رەگەزى، ئايىنى، ئابوورى و كۆمەلايەتى بە ھەمووان بىكات، ئەو قوتابخانەى ھانى گيانى ھاوكارى بۇ فېركردن دەدەن و گيانى رېترگرتن لە يەكتر لە نيوان مامۇستا و قوتابى بلاو دەكەنەو، پەرە بەو بەھايانە دەدەن كاتىك مىندالان گەورە دەبن پىويستيان پى دەبىت.

هەندىك لە خاسىيەتەكانى قوتابخانەى دۆستى مندالان برىتىن لە:

۱- لە قوتابخانەدا روانگەى «مافى مندالان» بەسەر ھەموو لایەنەكانى تردا زالە.

• يەكسانىي نۆر و مۆ و جياوازينەكردن لە نۆوانيان بەھايەكى گرنگە.

• قوتابخانە شویتىكى ئارامبەخشە، شویتى ئاسايش و قبوولکردنى يەكترييە، كە مندالان لە ھەر زيانىكى دەروونى و جەستەيى دەپارێژیت.

• پێتمايىكار ياخود توێژەرانى كۆمەلایەتى لە قوتابخانە ھەن، بۆ ئەوھى يارمەتى ئەو قوتابیانە بدەن كە گرفتى دەروونى - كۆمەلایەتى يان گرفتى فێربوونيان ھەيە.

۲- قوتابیان، مامۇستايان، بەرپۆەبەران ھەست بە پێر و حورمەت دەكەن

• جەختكردنەوھ لەسەر «مندالان» وەك سەرچاوە دۇنيامان دەكاتەوھ، كە ھەموو قوتابىيەكان وەك يەك تەماشادەكرين، كە خاوەن ھۆز، پێداويستى، ماف و پراي تاييەتیی خۆيانن.

• ھانى ھەموو منداڵىك دەدریت بۆ سەرکەوتن.

• پەرورەدكاران ھەول دەدەن كەسايەتیی مندالان لە دەرەوھى پڕۆسەى فێرکردنیش بەھۆز بكەن.

• ههلهكان به ئامرازيكى فيركردن دادهنرين، بو ئهوهى يارمهتى ماموستا بدهن شيوازي نوي بدوزيتهوه، بو پهيوهنديکردن و فيركردنى قوتابى.

• ماموستايان له لايهن بهرپوهبهرايه تىي قوتابخانه و قوتايان و خيزانه كانيان و كومهلگه ريزيان لى ده گيريت، وهك پسپوريكى خاوهن ئهزموون و شارهزايى زور سهير ده كرين.

• بهرپوهبهرايه تى هانى ماموستا ده دات كه ههردهم زانيارى خوى زياتر بكات و داهيتانى نوي داييت.

• ياساكان به شيوهى دادپهروهرايه و پروون و ئاشكرا ده خريته پروو و بهردهوام هاندهدرين.

• ياساي ريكوپيك دادپهروهرايه و پارچه پارچه ناكريت، مهبهست لى فيركردنى رهفتارى گونجاوه نهك سزادان.

۳- گيانى پوزه تيفانه له قوتابخانه، هه مووان ده گريتهوه:

- قوتابخانه وهك كومهلگه يهك سهير ده كريت.
- مندالان به شدارى و شانازى به قوتابخانه كانيان ده كهن.
- هاندانى گيانى هاوكارى له نيوان قوتايان، گورينهوه و تاوتويكردنى زانيارى له نيوان ماموستايان.
- پالېشتى هاوپريان و يارمه تيدانيان له بواره كانى ژياندا.
- دهرفهت به مندالان ده دريت شويى بهرپرسيارىتى وهربگرن و به شدارى له دانانى ياساكانى قوتابخانه بكن.
- مندالان بهرپرسن له خويىندى خويان.

• هاندانی ستایلیکی تەندروستانە بۆ مامۆستایان کە بێتە
نموونەش بۆ قوتابیان.

۴- لە ناو پۆلدا بایەخی تەواو بە قوتابی دەدریت:

• ھەر مندالێك وەك كەسێكی سەربەخۆ و تایبەت سەیر
دەکریت.

• بەھاکانی میھرەبانی، پالپشتی و یارمەتی لە لایەن
مامۆستایان دەدریت و قوتابیانیشت لاسایی ئەوان دەکەنەو.

• ھەر رەفتاریکی پۆزەتێف لە لایەن مامۆستا ستایش
دەکریت و پاداشت وەردەگریت.

• لەپال شارەزایی کۆمەلایەتی، شارەزایی ئەکادیمیش
فێری قوتابی دەکریت.

• ململاتیکان بە شیوەیەك چارەسەر دەکرێن، کە پێژ و
بەهای قوتابی رابگرن و فێریان بکەن چۆن بە شیوازیکی
بونیادنەرانه گرفت چارەسەر بکەن.

۵- فێرکردن، پرۆسەیەکی دلخۆشکەرە

■ دەکریت فێرکردن وەك کاتبەسەربردن بێت، قسە
خۆش و نوکتە یارمەتی زیاتری زانیاری و شارەزایی دەدەن.

■ مامۆستایان ستایشی بیرکردنەوێ بەهێز و داھێنەرانه
دەکەن بۆ شیوازی نوێی چارەسەرکردنی گرفت.

■ هاندانی گیانی پرسیار، داھێنان، گۆرانکاری لە ھەریەك

له قوتابی و ستافه که به گشتی.

▪ فیرکردنی چالاکانه، کارکردنی به گرووپ،
گفتوگو کردن، چاره‌سهرکردنی گرفت، یاری پوره‌رده‌یی و
شیوازی تریش بو فیربوون به کارده‌هینریت.

▪ قوتابیان ده‌توانن په‌یوه‌ندییه‌ک له نیوان نه‌وه‌ی له
قوتابخانه فی‌ری ده‌بن له‌گه‌ل ژیانی ر‌وژانه‌یان دروست بکه‌ن، بو
نه‌وه‌ی فی‌ری شاره‌زایی ژیان بن.

▪ مندا لان کاتی‌ک وه‌ک فیرکار هه‌لسوکه‌وت ده‌که‌ن متمانه
به‌خویان زیاد ده‌که‌ن، خویان به‌لیهاتوو ده‌زانن و هه‌ست
ده‌که‌ن له‌چه‌مکی نوی تیده‌گه‌ن.

▪ ماموستایان به‌هره و زانیاریه‌کانی قوتابیان له‌پول به
کار ده‌هینن.

▪ هانی هه‌ر پیشنیازی‌ک و پرسیارکردنیک ده‌دریت.

▪ له‌رینگه‌ی گفتوگو و پر‌وژه‌ی نوی و ته‌کنیکی تازه‌وه
پر‌وسه‌ی فیرکردن خوشتر ده‌بی‌ت.

▪ وینه‌کیشان و نواندن وه‌ک ته‌لته‌رناتیقی‌ک بو‌ده‌ربرین،
ده‌خریته‌ناو پر‌وگرامه‌کانی خویندن.

▪ هه‌لی ئاسان و ساده بو‌یاریکردن له‌ناوه‌وه و ده‌ره‌وه

هه‌یه.

۶- قوتابخانه په یوه نډیه کی پږه تیځانه ی له گډل خیزان و
کومه لکه هه یه:

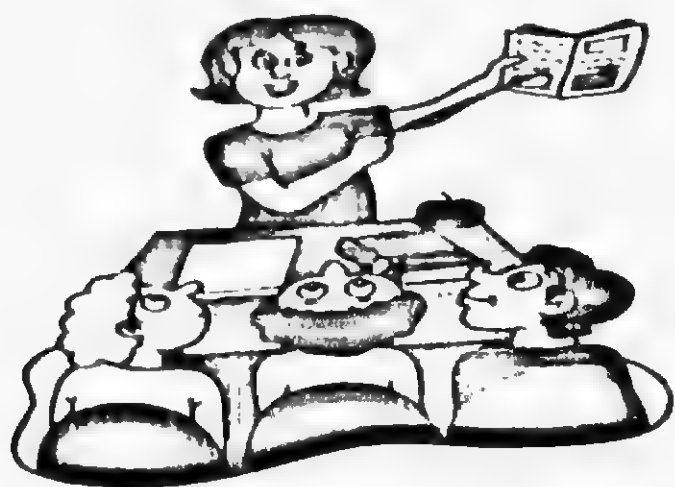
■ ماموستا په یوه نډیه کی به هیږی له گډل دایبابی هر
قوتابییه ک هه یه و ټاگای له هر بارودوخیکی قوتابییه ک
پتویستی به گرنګیپیدانه وهک (له دایکبوون، مردن، نه خوشی
له ناو خیزان، گواستنه وه، گرفت... هتد).

■ هانی دایباب ده دریټ به شدار ی له قوتابخانه بکه ن.

■ هانی مندالان ده دریټ به شدار ی له پږوږه کانی کومه لکه
بکه ن.

■ رپټر له رپه فتاره باوه کانی کومه لکه ده گیرټ و ستایش
ده کریټن.

بارودۆخی ناو پۆل



من وهك مامۆستايەك گەيشتمە ئەو ئەنجامە ترسناكەي، كەوا

* من ئامرازی يەكلا كەرەوهم لەناو پۆلدا.

* ھەنگاوەکانی من ئەم كەشوەھوايە دروست دەكەن.

* میزاجی من ئەم بارودۆخە دروست دەكات.

* وهك مامۆستايەك من ھێزی زۆرم ھەيە تاكو ژيانى قوتابى
خۆش يان تال بكەم.

* من دەتوانم ئامرازی ئازاردان يان ھێزی گيانبەخشين بـم.

* من دەتوانم قوتابى زەليل بكەم، گالتهى پى بكەم، ئازارى
پى بگەيەنم، يان چارەسەرى بكەم.

* لە ھەموو بارەكاندا كاردانەوھى من بھيار دەدات،
قەيرانەكان دامركيئەوھ يان بەرزتر بينەوھ، منداڵەكە بپرێتر بکريئ
يان پرێرى لى بگيرئ.

داهینانی کەسی بۆ مامۆستای باش



بەر لەوەی بینە شارەزا لە بواری فێرکردن و لە میانە
پەرۆسە پەرۆردەدا، پێویستە مامۆستایان هەڵسەنگاندن بۆ خوێان
بکەن، ئەویش لە پشتبەستن بەم پێنەمایانە خوارەو و بنەمای
تریش بدۆزنەو، گەر ئەمانەیان بە دڵ نەبوو:

• ئایا من قوتابیانم خۆش دەوێ و دەمەوێ یارمەتی و
هانیان بدەم؟

• ئایا من بیرم ماوە، هەستی منداڵی چۆن دەبێت؟

• ئایا من دەتوانم لە گۆشەنیگای منداڵان سەیری شتەکان
بکەم؟

• ئایا من هەول دەدەم هانی هەر منداڵێک بدەم توانای
خۆی بە کار بهێنێت.

• ئایا من سەیری خالە بەهێز و لاوازه‌کان و ئارەزووکانی
منداڵان دەکەم؟

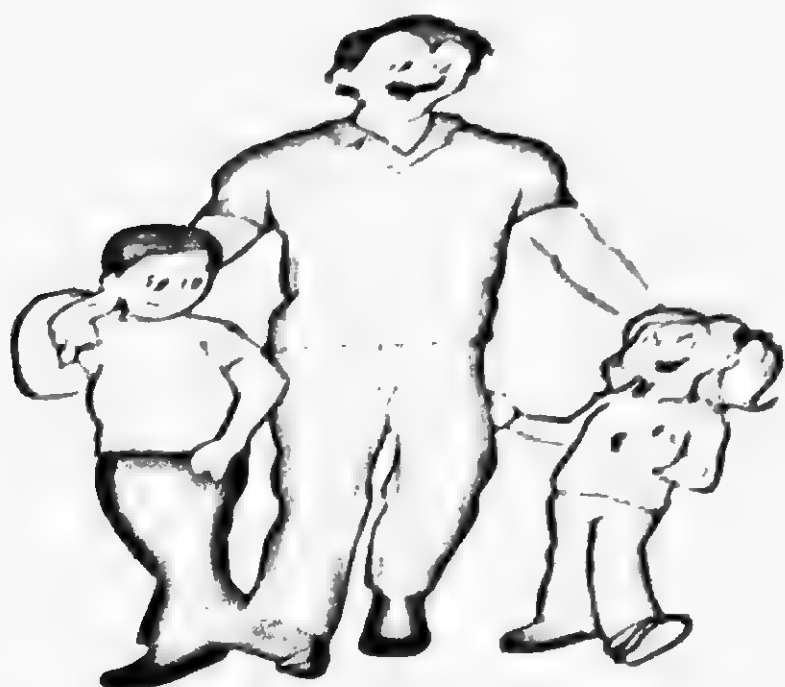
• ئایا من هێمن و ئارامم لە گەڵ ئەو منداڵانەی کە گرفتی
دەروونیان هەیە و بە زەحمەت و ئارەحەتن؟

- ئايا من چ رەفتارىڭم كىردۈۋە ئەمىرۇ و تىيدا سەركەۋتوۋ بووم؟ پىۋىستە چ بگۈرۈم؟
- تا چەند بۇ من گىرنگە كە ھەموو كات لەسەر ھەق بىم؟
- ئايا من سەرنجى زۆر دەدەمە رەفتارە نىڭە تىفەكان، بە شىۋە يەك ھانى دووبارە بوۋنەۋەيان دەدەم؟
- ئايا من ستايشى رەفتارى چاكە دەكەم؟
- ئايا من گۈيگىرىكى باشم؟
- ئايا پۇلەكەي من، ژىنگە يەكى گونجاۋى بۇ نوكتە و قسەي خۇش و پىكەنن رەخساندوۋە؟
- ئايا من چۆن دەتوانم يارمەتى قوتابى بدەم تىيگا، كە ھەلەكان رىڭگە يەكى باشن بۇ فىربوون؟
- ئايا من قبولى رىڭگە يەكى نوى بۇ فىر كىردن و وانە گوتنەۋە دەكەم؟
- ئايا من را و سەرنجەكانم لەگەل مامۇستاكانى دىكە دەگۈرۈمەۋە و قبولى را و سەرنجى ئەۋان سەبارەت بە خۇم دەكەم؟
- ئايا من لە خالى بەھىز، سنوورى خۇم، خالى لاۋازى خۇم لە قوتابخانە تىگە يشتووم؟
- ئايا ئەگەر پىۋىست بوو يارمەتى خۇم بدەم بۇ چارەسەرى دەروونى، من وشيارى ئەۋەم ھەيە كە نىشانەكانى فشار لەسەر جەستەي خۇم بناسمەۋە؟
- ئايا لە دەرەۋەي قوتابخانە ھىچ ئارەزوۋى دىكەم ھەيە،

وہك: خیزان، یاری و... هتد؟

• ئایا من هاوسهنگیم له تیوان قوتابخانه و ژبانی تاییهتی
خیزانیم داناوه؟

په یوه نډی نیاوان ماموستا و قوتابی



له زور ولاتاندا ماموستا هیمای هیز و دهسه لاته و خاوه ن
زانباری و هیزی ره هایه. زور جار بوشاییه کی دهر وونی فراوان
له نیوان ماموستا و قوتایدا هیه. هه ندیک ماموستا پشان وایه
قوتابی ربریان ناگرن، نه گهر توندوتیژی و ریککار به کار
نه هینن، ترس پالنه ری فیربوونه، به لام ناره زوی پرسیار کردن و
به رده وامی فیربوون نادات، چونکه فیربوونی به ترس ته نیا بو
خوده رباز کردنه له سزادان چ له لایه ن ماموستا یان ماله وه،
یاخود خولادانه له شهرمه زاری و هه ستر کردن به نزمی، جگه
له وه ترسی زور ده بیته هوی دله راوه کی، که کاریگه ری خرابی
له سهر خویتنن ده بیته.

له گهل په یدابوونی شیوازی نوی فیر کردن و دلنیا بوون له

گرنگی رولی ماموستایان، بۇ تیگە یشتن لە لایەنی سایکولوزی
مندالان و پنداویستییه کانی خویندن، ئەوا قوتابخانە هەولی خوی
بۇ دووبارە دیاریکردنی رولی ماموستا دەدات.

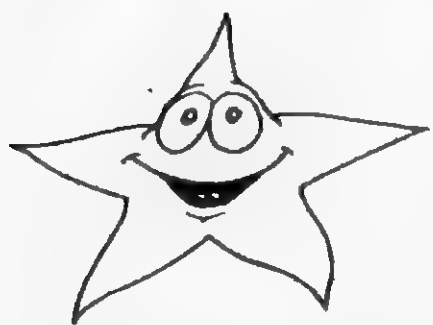
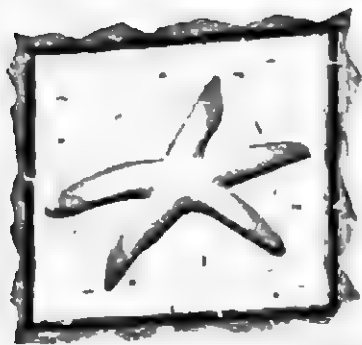
گەشەپێدانی پەیوەندییه کی مرۆفانە تر و هاندانی زیاتری
قوتابیان، مانای ئەو نییه لە پایە و دەسەلاتی ماموستا کەم
دەکرێتەو، لە راستیدا قوتابیان رێزی ئەو ماموستایانە دەگرێ کە
بە شیوەیه کی مرۆفانە تر مامەلەیان لە گەل دەکەن، جگە لەمەش
ئەمە سەلمێنراوە کە قوتابیان باشتەر وانه کە فێر دەبن و ئارەزووی
دەکەن، کاتیگ هەست بە رێز و ستایشی ماموستا دەکەن و
بروایان بە خویان زیاتر، ئەک کاتیگ لە رێز کاریگەری ترس و
سزادان.

کاتیگ مندالان وەک سەرمایه یه کی گرانبه ها سەیر دەکرێن،
کە دواڕۆژی ئەم ولاتە پێک دەهێنن، پەروەردکاران ئەو دەزانن
کە تەنیا پێوست نییه مندالان فێری زانیاری بکەیت، بەلکو هانی
خۆشهویستی فێربوونی بدەیت، هەروەها فێری بکەیت چۆن
بەرامبەر ناخۆشییه کانی زیان دەووستێتەو.

کاتیگ مندال وەک کەسایه تی خوی، ئەک دەستکەوتە کانی،
رێزی لی دەگیرێت، ماموستایان توانای مندالانیان بۆ
دەردەکەوێت، کاتیگ مندالان هەست دەکەن ماموستا لایەنگیری
ئەوانە و سوود و قازانجی ئەوانی دەوێت، ئەوا پەیوەندییه کی
بەهێز لە گەل ماموستا دروست دەکەن و زیاتر هەست بە ئارامی
و رێز و بەهای خویان دەکەن.

دروستکردنی جياوازی

جارېك پياوړكى پير له گهل نهوه كهى له
رؤخى دهريا دەرؤيشت، منداله كه له رېنگه
چاوى به هر تهستېره يه كى دهريا بكه و تايه،
هه لېده گرته وه و فرېي ددهايه ناو ئاوه كه.



منداله كه گوتى: نه گهر من لېره جيان بهيلم
نهوا وشك دهنه وه و دهمرن، من ژيانى نهوان

رېزگار ده كه م، پياوه پيره كه وهلامى دايه وه و پرسى: «بهلام
رؤخى هم دهريايه چهند ميلېك دريژره و به مليونه ها تهستېره ي
دهرياي ليه، تو هيچ جياوازيه ك دروست ناكهى؟» منداله كه
سهيږى تهستېره كهى ناو له پي كرد و فرېي دايه ناو ئاوه كه و
گوتى: «بهلام بو همه جياوازی دروست ده كات».

مامۇستايان رۆلى نموونەى بالان

مامۇستايان مروقى ميهربانن



زانىنى پىداويستى ھەر قوتايىيەك و ستايشکردنى بەردەوام چ
بە زار يان بە ھىما و ھاندانيان بۇ بەردەوامبوون لە خويىدن،
تەكنىكى گرنىگن لە لايەن مامۇستاوہ بە كار دەھيترين بۇ
پيشاندانى ميهربانى و گرنىگيدان بە قوتايى.

مامۇستايانىش ھەلە دەكەن

لەجياتى ئەوہى بىنە نموونەى رەھا، مامۇستايان دەتوانن
قوتايان فير بکەن کە ھيچ کەس نىيە ھەلە نەکات، لەجياتى
گلەيش دەتوانين سوود لەم ھەلانە وەربگرين بۇ باشتکردنى
تواناکانيان، زۆربەى خەلک پييان وايە ئەو کەسەى کەم داواى
شت دەکات ريزى زياترى لى دەگيريت، لەچاو ئەو کەسانەى
بەردەوام داواى شت دەکەن، ھەرگيز داواى شتى رەھا مەکە و
ھەول بدە ريز بەدەست بەيتى وەك لەوہى داواى بکەيت.

مامۇستايان ھەلگىرى كولتوورى كۆمەلگەن

مامۇستايان رەنگدانەۋەى سەرەكىى كولتوورى كۆمەلگەن،
رۇلى ئەۋان بىرىتتە لە فېركردنى قوتايان و پىۋىستە بەرامبەر ئەۋ
كەسانەى جەستە و تواناى ئەقلىى جياۋازيان ھەيە سنگيان فراۋان
پىت و گيانى قىۋولكردنيان ھەپىت، ۋەك: ئەۋانەى كەمئەندامن،
لە ئايىنى جياۋان يان لە كۆمەلگەيەكى دىكەۋە ھاتوون، ئاۋارە
بوون، كولتوورى جياۋازيان ھەيە.

مامۇستايان نموونەى پەيۋەندىى كۆمەلايەتى بەھىزن

پىۋىستە مامۇستايان ھانى جياۋازى بدەن، پىۋىستە رېتر لە
ھەموو بىرورپاكان بگرن، تەنانت گەر پىچەۋانەى راي
مامۇستاش بوون، چونكە ئەمە زەمىنەيەكى لەبار بۇ گفتوگو و
بىركردنەۋەى چالاک دەرەخسىنى، مامۇستايان دەتۋانن مندالان
فېر بگەن يارمەتى يەكتر بدەن، رېتر لە يەكتر بگرن، چارەسەرى
گرفتى يەكتر بگەن. ئەۋ كەسانەى تواناى كارکردنى
بەرھەمەتتايان ھەيە لەگەل كەسانى تر و رېتر لە را و بۇچوونيان
دەگرن، ئەۋا شارەزايى بە بەھا و بە نرخ دەھىتنە ناو قوتابخانە.

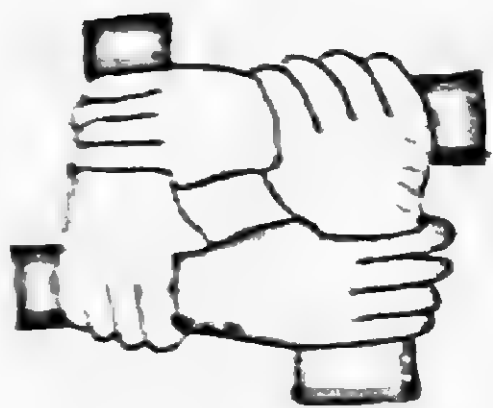
مامۇستايان نموونەى فېربوونى ھەتاھەتايىن

خوئىندەۋە و نووسىن و دۆزىنەۋەى زانىبارى نوئ، ئەۋ
چالاككيانەن كە پىۋىستە ھەر مامۇستايەك ھانى قوتايىيەكانى
بدات بۇ ئەنجامدانايان، كاتىك مامۇستايان ھەست بە

جوشو خروش ده کەن بۆ فېرېرونى شتى نوتى، قوتايان دەر
 نەمە دە کەنەو و ئەوانىش ئارەزووى شتى نوتى دە کەن بۆ
 بە زانىارىي خويان دە دەن.

مامۇستايان هيو بە دواړۆژ دە دەن

لە ږنگای بە کارهيتانى ئەو شىوازانهى فېرکردن، کە
 قوتايى دە کەن تېگات، ئەو شتى فېرى دەيت پەيوستى،
 ئېستا و داها تووش هەيه، ئەوا مامۇستايان فېريان دە کەن، کە
 فېروونە سوودى بۆ هەموو ژيانى ئەوان هەيه.



قوتابخانە بەرپرسيارىتى گەورە لە
 فېرکردنى قوتايان هەلدە گریت، بۆ
 ئەوێ قبولى ږە گەزى جيا و ئەتەو
 و ئايىنى جياواز بکەن، زۆر لە ږۆگرامەکان باس لە جياوژى
 کولتور دە کەن و داواى ږېترگرتن لە بىر و بۆچوونى جيا
 دە کەن، بەلام ئەوێ گرنگە جهخت لەسەر ئەو لەبە کجوة
 بکړتەو، کە مړۆڤه کان هەموويان بە کسان و بە کەس
 هەيه، بنیادنانى گيانى متمانه و ږېترگرتنى دوولایەنە، بە
 سەرە کى ئاراستەى قبولکردنى بە کتريه.

زۆر گرنگە مندالانى گەنج فېر بکەين، سنگيان فراوان
 و قبولى هەر مندالنى دیکە بکەن، بەبى سەرنجدان لە ئايى
 ږە گەز، ئەتەو، بارى ئابوورى، بارودۆخى خېزانى، گرنى
 دەروونى يان پە ککەوتەيى. ئەو پۆلەى زەمىنە بۆ پەيوستەيى

كراوه و رېترگرتن له خود و كه سانی ديكه و قبولكردنی هر
بۇچوون و جياوازييهك دهره خسييت، نهوا زه مينه يه كي له باره بۇ
گيانی به كتر قبولكردن.

پيوسته مامؤستايان نمونه ي بالاي گيانی قبولكردن بن،
پيوسته نهوان پيستر ههست و بيركردنه وه ي خويان تاقى
بكه نه وه و به هيچ شيوه يهك له كاتى مامه له كردن له گهل قوتايان
لايه نگيرى نه كه ن، جگه له وهش پيوسته مامؤستايان چاوديرى
قوتايان بكه ن كه هيچ حوكميكي پيشينه، جياوازيكردن،
هاويركردن و دهستنيشانكردن له پؤل يان له كاتى ياريدا نيه.
پيوسته كؤبوونه وه بۇ گفتوگو له سهر قبولكردن و راهينانش
له سهر چؤنيه تى پراكتيزه كردنى له پؤلدا بكرت.

به كسانى نير و مى

نهمه بابەتيكى گرنگه له نيوان هه موو قوتايان، پيوسته
مامؤستايان بۇچوون و بيركردنه وه ي خويان له باره ي تواناي
ههريهك له كچ و كوران تاقى بكه نه وه، بهم شيوه يهش له
جياوازيكردن له نيوانيان تووشى هيچ هه له يهك نابن، چ له پؤل
يان شويتى ياريكردن، نهو مامؤستايانه ي بروايان وايه كه كچان
له بيركارى، زانيارى، بههره مهند نين و ناتوانن رؤلى سهركردانه
بينن (وهك بۇ نمونه چاوديرى پؤل)، نهوا كچان بيهش ده كه ن
له چهند توانايهك كه هه يانه، به هه مان شيوه گشتگيركردنى
سيفه تيكي تايهت له كوران، وا له كوران ده كات ههسته كانيان
دهرنه برن و به شداريى چالاكيه كان نه كه ن.

ههلسوكه وتى به كسانبوون له نيوان كچان و كوران پيوسته

له سالانی زوو ده ست پی بکات، پتوښته هانی نه و په یوه نندښانه
بدریت که متمانهای هاوبهش و په یوه نندښی راسته قینه دروست
ده کهن و خراپ مامه له کردن و زوره ملی به لاوه ده نین.

فېربوونی چالاکانه



من ده بیستم، من له یاد ده کهم
من ده بینم، من دیتته وه یادم.
من ده کهم، من تیده کهم.
تیمه وانه ده لینه وه، نه وان له یاد ده کهن.
تیمه نیشانیان ده دهین، نه وان دیتته وه یادیان.
تیمه نواندن ده کهین، نه وان تیده کهن.
تیمه:



- ۱۰٪ نه وه مان دیتته وه یاد که ده یخو یتینه وه.
- ۲۰٪ نه وهی ده بیستین.
- ۳۰٪ نه وهی ده بینین.
- ۵۰٪ نه وهی ده بیستین و ده بینین.
- ۷۰٪ نه وهی ده یلین.
- ۹۰٪ نه وهی ده یلین و ده یکهین.

دەكرى فېربوون وەك خوۆش رابواردن بېت



سەيرى ھەر مندالىك بىكە چۆن فېر دەبېت. ئەو شتەكە لە ھەموو پرووئەكەو دەپشكىت، ھەست بە پېكھاتەكەى دەكات، راپدەھەرتىت تاك بزائىت دەنگ دروست دەكات يان نا، ھەروەھا دەيخاتە دەمى بۆ ئەوئەى تامى بزائىت، ئەو خەياللى خۆى بە كار دەھىتت بۆ ئەوئەى ھەست بىكات كە شتەكە جياوازە و دوایش يارى پى دەكات.

ھەندىك خەلك بە ھەلە لە پىرۆسەى پەروەردە تىگەشتوون، كاتىك وادەزانن دانىشتن لە پۆل و گويگرتن لە مامۇستا شتىكى باشە، بەلام يارىكردن لە گۆرەپانى قوتابخانە شتىكى خراپە. پىويستە بزائىن كە مندالان قاپى (دەفرى) بەتال نىن بۆ ئەوئەى بە ھەندىك راستى پىرۆت پىر بىكرىتەو! توپىرئەوئەكان دەريانخستوئە كە شىوازى پىراكتىكىانە و يارىكردن، زۆر كارىگەرن بۆ فېر كىردنى مندالان، ئايا تۆ چۆن بە باشترىن شىواز فېر دەكرىت كىكەك دروست بىكەيت؟ ئايا پىويست دەكات كىتەك بخوئىتەوئە و وتارىكى لەبارەوئە بنووسى؟ يان پىويست

ده كات بچيته چيشتخانه ي مال و ئارد و شه كر و شير و مهنجل
و فرنى و... هتد له بهر دهست بيت؟ كاتيك مندالان به هموو
جهسته يان به شدارى كارىك ده كهن و هموو ههسته كانيان به
كار دههينن وهك بينين بيستن، تامكردن، بونكردن، دهستليدان،
ئەوا به شيوهيه كى قوولتر ده چنه ناو بابته كه و شاره زايى زياتر
پهيدا ده كهن.

زوربه ي مندالان شيوازيكى تايه تيان بو فيربوون ههيه، وهك:
بينين، بيستن، ههستى دهستليدان (ئهنجامدانى كاره كه به دهست).
ههنديكيان برىك كه موكوورپيان ههيه كاتيك ده يانه ويئت زانيارى
له ريگه ي بينين يان بيستن وهربگرن، وهرگرتنى ههر ماددهيه كى
نوي به هموو ههسته كان، ههلى زياتر ده داته مندال بو ئه وهى به
شيوازي خوى له بابته كه تيبكات. له ريگه ي ويته كيشان،
موسيقا، فيديو، گفتوگو، يارى و... ماموستايان نهك ههر
راستيه كان، بهلكو چه مكه كان و شاره زاييش فيرى مندالان
ده كهن له جيهانى واقعييدا.

ئيمه دهتوانين جگه له ئەزموون، به شيوازي تريش وهك
كارى هونهرى، كتيبى چيروك، پرورزه و داهينانى نوي، كه به
هويانه وه زانيارى و خالى بههيز و شيوازي په يوهنديكردنيان،
قوتابي ههلبسه نكيين، ئەمانه يارمه تى ئەو قوتايانه ده دهن كه له
بوارىكدا لاوازن، ههول بدەن له بوارىكى تر خويان بههيز بكهن
و پله ي باشتربه دهست بههينن.

جگه له فيربوونى چالاك بو زيادكردنى شاره زايى مندالان،
زور گرنگه بوار به مندال بدەيت بو خوشيى خوى يارى بكات،
به هاى چاره سەرى يارى ئەوهيه كه يارمه تى مندالان ده دات، به
شيوهيه كى كاتى گرفته كانى له ياد بكات و كاتيكى خوش
رابويريت، دهرفته تى بو دهربرينى خوشى و چالاكيى جهسته يى

هه پیت، له ریځگه ی یاریکړدن و خه یالکړدن داهینان بکات،
هه روه ها له گه ل هاو ته مه نی خوی بجوولیته وه. نه مه ش گرنکه بو
گه شه ی دهر وونی و جهسته یی.

له گه لمد ا نارام به!

من ته نیا مندالیکم و چاوه پروانی زانینی هه موو زانیاریه کم لی
مه که وهک گه ووران!

* من به رده وامم له گه شه کړدن، به رده وامم له فیربوون،
بیرکړدنه و هم پروونه و به قوولی له مانای شته کان ناگم، بویه
پیوېستم به شیوازی تایه تییه بو تیگه یشتن له چه مکه کان.

* هه له کانی من وهک ئامرازیك به کار بهینه بو ئه وهی
یارمه تیت بدهن، من چون فیر ده بم و له چ کاتیک پیوېستم به
یارمه تییه.

* مندالان به شیوازی جیاجیا فیر ده بن، تو ده توانیت ئه و
ماموستایه بیت شیوازی من ده ستییشان بکه یت و یارمه تیم بده یت
بو سه رکه و تن.

دانانی خالی خراب له سه ر من و بریاری پیشوخته

ریځگره له وهی من هیچ به ده ست به ینم

* نه گهر تو به من بللی گیلیم یان ته مبه لم، ئه و ا بروام به
خوم نامیننی و وام لی ده کات واز له خویندن به ینم، تو بو من
نمونه ی بالای، بویه بروام به هر شتیك هیه تو ده یلیت یان
پیم نشان ده ده یت.

* پېښينيه چالاكه كانت زياتر هانم ددهن.

* نه گهر تو تېينى نه ووت كرد من ههول ددهم و بهر و
پېش دهچم، نهوا منيش زياتر هان ددرېم بو نه ووى زياتر
ماندوو بم و پشت به تواناكاني خوم بيهستم.

شته كانت ديارى بكه

با بزائم تو حزت له چيه و چيت پويسته؟

* نه گهر تو تېينى نه ووت كرد من كاريك به باشى نه نجام
ددهم، ته نانهت گهر زور بچووكيش بوو و ستايشت كردم،
منيش له ههولدان بهردهوام ده بم، جا نه و شته كارى قوتابخانه،
رهفتار، يان په يوه نديى كومه لايه تى يټ.

سهرنج له سهر ته كنيكى فېربوونى راست بده

نهك وهلامى راست

* قسه له سهر نه و ههولانه و وهلامانهم بكه، كه كه وتوونه ته
لاى راست، نه و ئامرازانهم پې ئاشنا بكه كه زانباريى زياتريان
ليوه فېر ده بم، نه و پرسيارانهم لى بكه، كه يارمه تيم ددهن
چاره سهرى گرفته كانم بكه م.

پوله كم بكه نه و شويتهى

تييدا ههست به ئارامى و رېتر و به هاى خوم ده كم

* من رهنگه هه موو شتيكم بو مانگ يان سالى داهانوو له
ياد نه ميټت، به لام ئاكارى تو، دهنگى تو، راي تو به رامبه ر من
و شيوازي وانه گوته وه كه تم له ياد ده ميټت.

پۆلەكەم بكة شويتىكى خوش بۇ فېربوون

* ھەزى من بۇ فېربوون و داھىئانەكانم بە كار بەھىنە بۇ
ئەوھى بەردەوام بىم لە فېربوون، مانا يەك بىەخشە پىرۇگراممەكان و
فېرم بكة چۆن قوتابخانە پەيوەندى بە ژيان ھەيە، فېربوون لىرە
يارمەتىم دەدات بۇ ژيانى داھاتوو.

پەيوەندىكردن پەيوەندىكردنى پۆزەتېقانه



دەكرى ئەم شىۋازە پەيوەندىيانهى خوارەوۈ بە كار بەتېرىن،
بۇ خۇپاراستن لە رەخنە و سزاي توند، زۆر لە رەفتارە خراپەكان
لەناو دەچن، گەر مامۇستا بتوانىت پەيوەندىيەكى پۆزەتېقانه
لەگەل قوتابى دروست بكات.



«بكه» لەجياتى «مەكە» بە كار
بەتېنە.

«تكايە» ياخود «بەھىۋاشى و
لەسەرخۆ لە راراپوۋەكە برۆ» لەجياتى
«رامەكە».

رەسفى رەفتار يان دۆخە كە بىكە

* «من دەبينم» (بۇ نموونە كاتىك: كىيىك لى شويىنى خوي دانەنراو، كاغەز لى سەر زەويىە... ەتد).

* ئەو شتە بلى كە دەتەويىت «من پىويستىم بە تويە كورسيە كەت خاويىن بىكەيتەو، بۇ ئەوئە بىچىنە سەر چالاكىي داھاتوو».

رەخنەى بىيادنەر بىگرە

«پىويستە ئەم وتارە بىكرىتە چەند پەرە گرافىك».

«پىويستە ئەم تاقىكردنەو زانىستىيە بەو شىوئە بىووسرىت، وەك ئەوئە ئىمە لى پۇلدا باسماى كرىد».

ھاندانى پۇزەتىقانى بە كار بىيىنە

«تۇ لى ۱ تاكو ۸ بە سەر كەوتوويى دەنووسى، ئىستا كاتى ئەو ھاتوو ۹ و ۱۰ بىووسىت».

ستايىشى رەفتار يان كارىكى تايىت بىكە

«لە نووسىنە كەتدا، وشەى جوانت بە كار ھىتابوو».

«ئەو رەنگانى لى تابلو كەت بە كارت ھىتابوون، زۇر جوان بوون».

«تۇ يارمەتىيە كى باشى ھاورىكەت دا، كاتىك چەمكە كەت بۇ روون كرىدەو... ئافەرىن».

ھەر كاتىك..

«ھەر كاتىك ھەموو بىدەنگ بوون، من چىرۆكى دەخوئتمەو».

«ھەر كاتىك كىتپەكانتان ھەلگرت، ئەوا دەست بە نىگار كىشان دەكەين».

پىيان بلى ھەموو دەرپرېنىك قبول دەكرىت، بەلام ھەندىك رەفتار سنوورىيان ھەيە.

«من دەبينم كە تۆ توورەي، ئەوھى دەتەوئ بە قسە دەريپە، نەك بە ھەر شە و لىدان».

گوئىگرتنى چالاكانە



با مندالەكە بزائىت كە تۆ
ئامادەيت گوئى بۆ بگريت و
گرنگى پى دەدەيت، ھەريەكە
لە گوفتار و رەفتار گرنگە بۆ
يارمەتيدانى قوتابى بۆ ئەوھى كىشەكانى چارەسەر بكات.

بە وردى گوئى بگرە

چاوت لە چاوى بېرە و زمانى جەستە بە كار بىنە.

وشەكانى گوئىگرتن بە كار بەيئە، وەك «ئممم» «بەلئىي»
ھاوسۆزى بە.

خۆت له شویتی مندالە که دابنی، ڕهنگه ههندی جار ئهوه
ترسناک یان زهحمەت بێت بۆ تۆ.

قسهی زیاتری پێ بکه

«زیاترم پێ بلی».

«ئایا چیترت ههیه، لهبارهیهوه پێم بلیت؟».

ههستهکان به ههند وهربگره

«وادیاره که تۆ به راستی توورپی —دلتهنگی— بێزاری له

بابهته».

دووباره بپشکنهوه (پرسیاری لی بکهوه)

بهلام بهبی حوکمدان لهسهری

• به شیوازیکی گونجاو چۆنییهتی تیگه‌یشتنی خۆت له
بارهی گرفتێ مندالە که باس بکه، پرسکاری کراوه بکه بۆ ئهوهی
یارمهتی بدهیت قسهی زیاتر بکات (نهک ئهوه پرسکارانهی
وهلامیان به ئا یان نا)یه، بهلام فشاری مهخهره سهر بۆ
وهلامدانهوهی زیاتر، کاتیکی ئهوه ههست به نارهبهتی دهکات.

رستهکان، راستیهکان

راستیهکان بدرکینه (تهنیا قسهی ئهوه دووباره مهکهوه).

پرسیاری کراوه

پرسیاری کراوه بریتیه لهو جۆره پرسیاره ی بۆ باسکردنی زیاتری بابته که له پرۆسه ی فێربووندا به کار دههێنریت، جگه له مه کاتیک مامۆستا گفتوگۆی تایبه تی له گه ل قوتابییه ک هیه، پرسیار ی کراوه یارمه تی قوتابییه که ده دات باس له گرفته کانی بکات.

خاسیه ته کانی پرسیار ی کراوه

* ناتوانیت به یه ک دوو وشه وه لامي بده یته وه.

* به «چۆن» یا «چی» ده ست پێ ده کات.

* هانی مندا ل ده دات قسه بکات.

پرسیاری داخراو

* ده توانیت به «نا» یا «ئا» یا وشه یه ک وه لام بدریته وه.

* هانی نادات قسه بکات.

* گفتوگۆ که خاو ده کاته وه.

بيڪه	مه بيڪه
پرسيار به پروونی و سادهي بي بڪه.	پرسيارى نا په يوه ست مه كه، ته نيا بو مه به ستى خوت «بو؟» مه لى.
پرسياره كان له ئىستادا بكه.	پرسيارى دريژ و ئالوز مه كه.

به كار هينانى پرسيارى كراوه

۱- ده ستيپكردنى گفتوگو:

«حه ز ده كه يت باسى چى بكه يت؟»

۲- پروونكردنه وه و تيشك خسته سهر:

«مه به ست چيه له...؟»

«ئمه چون ده بيته گرفت بو؟» «تو چون ئمه

ده بينيت؟»

۳- مامه له كردن له گهل ههسته كان:

«هه ست به رامبه ر ئمه چونه؟»

«رات به رامبه ر ئمه چونه؟»

۴- چاره سهر كردنى گرفت:

«چ ريگه چاره يه كى ديكه ت هه يه؟ به راي تو چى باشه
بيكه ين؟»

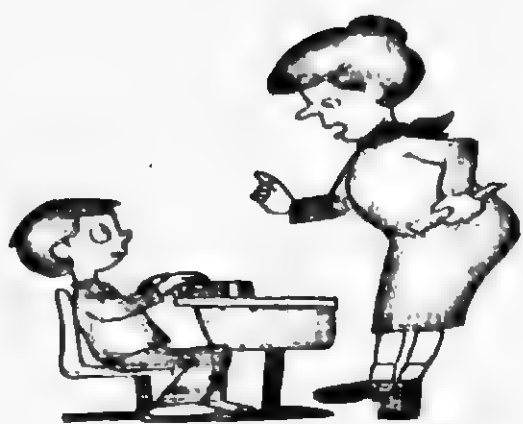
«خراپترین / چاگترین شت چیه که روو بدات؟»

«ئهو کاتانه چین که گرفت روو نادات؟ جیاوازیی نیوان
ئهه کاتانه چیه؟»



رینگه‌ی په‌یوه‌ندیکردن

* فهرمانپیکردن، داواکردن	تۆ پئویسته، تۆ ده‌بیٚت..
* هه‌پشه‌لیکردن	ئه‌گه‌ر وا نه‌که‌ی، دوایی...
	تۆ باشته‌ر وا بکه‌ی، ئه‌گه‌ر نا...
* نامۆژگاری	تۆ پئویسته، تۆ له‌سه‌رته..
* وانه‌پینگوتن	لی‌ره‌دا دیاره‌ تۆ بۆچی هه‌له‌ی که...
* گریمانه	تۆ وات کرد چونکه...
	ئه‌وه‌ی تۆ مه‌به‌ستت بوو ئه‌وه‌بوو که...
* گله‌یی لی کردن، حوکمدان	تۆ خراپی، گیلی، هه‌له‌ی...
* لیکۆلینه‌وه	زۆر به‌ توو‌په‌یی پرسیار کردن..
* ده‌ست‌نیشانکردن	تۆ ته‌نیا مه‌به‌سته‌ سه‌رنجی ئی‌مه‌ رابکیشی...



وشە دەتوانىت، ئازارمان بدات!

ئەو شىۋازەى مامۇستايان لەگەل
قوتايان قسەى پى دەكەن زۆر گرنگە
(وشە و تۆنەكەى)، كاريگەرىى ئەم

پەيۋەندىيە لەسەر قوتابى ئەو جياۋازىيە پىشان دەدات لەنىۋان
قوتابىيەك، كە ھەست بە متمانە و بېروا دەكات و ئارەزوۋى زياتر
دەيىت و قوتابىيەك كە ھەست بە ترس و توۋرەبوون دەكات.

ھەندىك شت كە پىۋىستە بە يادىان بىنىيەۋە

ھەرەشە دەيىتە ھۆى ترساندن

ھەرەشە تەنيا ئەو قوتابىيە ناترسىنى كە ھەرەشەكەى ئاراستەى
كراۋە، بەلكو ھەموو قوتايانى پۇل دەترسىنى، بە تايەتى ئەو
قوتايانەى ترسنۆكن يان دلەراۋكىيان ھەيە، رېگەى زۆر
جياۋازتر ھەيە بۇ رېكخستن و گوپرايى قوتابى.

وشەكان دەتوانن بەھاي خود نزم بكنەۋە

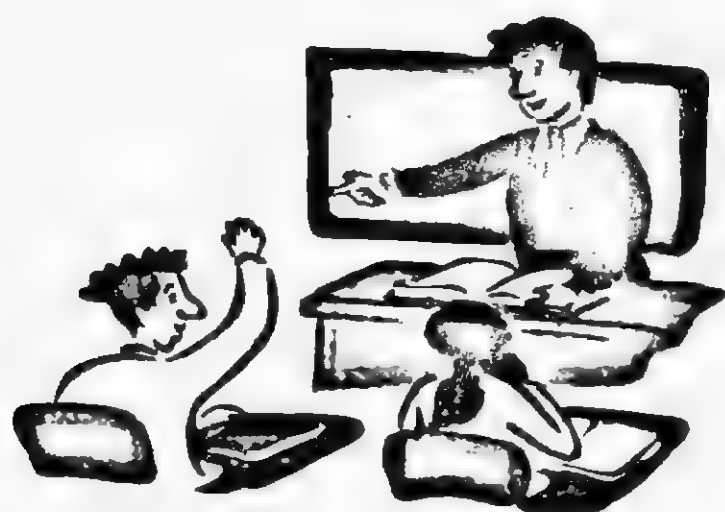
ئاووناتۆرەى ۋەك «دەبەنگ» «تەمبەل» «دۆراۋ»، كار لە
قوتابى دەكات و خۆى بەو شىۋەيە دىتە بەرچاۋ، بۆيە نايىت لە
لايەن مامۇستاۋە بە كار بەيىترىت.

بەراوردكردنى ۋەك: «تۆ ناتوانىت ۋەك ھاۋرپىيەكەت زىرەك
يىت؟» دەيىتە ھۆى ھەستكردنى نىگەتپانە بەرامبەر خود و

۲۰۰۰ سال بهر کوه بهر او در دستک او.

بەرپۆهبردنى پۆل

دىسپىلىن: شىۋازى نەھىشتىن و پىگەگرتىن



زۆر كەس پىيان واىە
دىسپىلىن ھاوتاي سزادانە،

بەلام بە پىچەوانەوۈ دىسپىلىن ماناي واىە قوتايان فىر بىكەيت
رەفتارى نەگونجاو و نەويستراو بىگۆرپن بۇ رەفتارى گونجاو و
ويستراو، مەبەست لە دىسپىلىن



كونترولكىردنى قوتابى نىيە، بۇ
ئەوۈى گويپرايەلى فرمان
يىت، ھەر كەسىك دەتوانىت
گويپرايەلىيەكى كاتى دەستەبەر

بىكات، ئەگەر ھاتوو شىۋازى توندوتىژى سزا بە كار بەيىت،
لەجياتى ئەوۈ پىويستە مامۇستايان ھەولى ئەوۈ بدەن قوتايان
دىسپىلىن بىن، ۋەك فىركىردىيان كە چۆن بىريار دەدەن، چۆن
بەسەر خۇيان زال دەبن و خۇيان كونترول دەكەن، ھەست بە
بەرپرسىارىتى بەرامبەر كارەكانيان دەكەن و بەھا و نموونەى
بەرز پەيرەو دەكەن.

مامۇستايان بە شىۋەيەك پۇل رېك دەخەن بۇ ئەۋەى ھانى
قوتابى بدەن، رەفتارى پۇزەتېقانە ئەنجام بدات.

ئەمانەى خوارەۋە چەند شىۋازىكى نەھىشتن و رېگەگرتن،
بۇ خۇلادان لە رەفتارى نېگەتېف و سزادان.

ھانى جۇشدانى ئارەزوومەندانەى بدە

▪ بۇ كۆنترۇلكردنى وانەگوتنەۋە، مافى ھەلېژاردنىان پى
بدە و كەشېكى دىموكراتى لە پۇل دروست بكة.

▪ لېھاتوۋىى (ھاندانى پۇزەتېقانە دەستەبەر بكة).

▪ پەيۋەندى لە گەل ئەۋانى دىكە بېستە (ھاۋكارى و
يارمەتى لە فېربووندا بە كار بھېنە).

▪ فېربوون بكة شىكى دلخۆشكەر.

▪ چالاكى سەرنجراكىش بە كار بھېنە بۇ بەردەۋامى
ئارەزوو و سەرنجى قوتابيان. وانەى ئەمىرۇ بە نوكتە، گۇرانى،
چىرۇك، چالاكى دەست پى بكة بۇ ئەۋەى ئارەزوو و ھەزى
فېربوون زياتر بكةيت.

▪ كەشۋەۋايەكى گەرموگور و بەرھەمھېن لە پۇل
بەرەخسېنە.

▪ بۇ رەفتارى جوان بېە نموۋى بالا.

▪ پەيۋەندى باش و گيانى خۆشەويستى بىۋېنە.

- پەيوەندى لەسەر بىنەماي رېزگرتىن دروست بىكە.
- بە «بەيانى باش» و زەردەخەنە دەست پى بىكە.
- باس لەو بەكە كە دەتەوئىت نەك ئەوەى ناتەوئىت. با رېتەمايەكان لە خانەى پۆزەتيف بن نەك لە خانەى «من نامەوئى ئۆو...».
- دەنگىكى سەرنجراكىش و بەرز لە كاتى قسەكردن بە كار بەيئە.
- ھىماكانى جەستە (دەستجوولاندن، دەرپرېنى دەموچاو) بە كار بەيئە.
- ھاندان و ستايشكردنى رەفتارى جوان، وەك تەكايە: فەرموو، سوپاس.
- ھەلېژاردنەكانى بىخەرە بەردەست و دەرئىجامەكانىشى بۆ رۈون بىكەو.

نەرمونيان بە

- ھىساب بۆ كەسايەتى و پىداوئىستى جىاواز بىكە.

بەشدارى لە پۆلى دىموكراتىيانە بىكە

- بە قوتابىيەكان نىشان بەدە، تۆ مەتەنەت پىيانە بۆ وەرگرتنى بەرپرسيارىيى بۆ خۆيان و ئەوانى تىرىش.
- دەرفەت بە قوتابيان بەدە بۆ ئەوەى بەشدارى چالاكانە لە بىراردانى ياساكانى پۆل و ئاكامەكانيان، بە تەبىيەتى بۆ

گالته جاري و توندوتیژی بکهن.

• یاساکان له سهر دیواره کان ههلبواسه.

باسی به هاکان بکه

• پرسیار له قوتابیان بکه کامه به ها له هه مووان گرنگره
بۆ په پیره وکردنی له پۆل (نموونه گرنگیدان به یه کتر، یارمهتی
و هاریکاری، بهرپرسیاریتی، راستگویی، ریتز).

• ئەم به هایانه له سهر دیوار ههلبواسه.

چالاکیه جیاوازه کان

• چالاکیه کان بگۆره له نووسین له سهر تهخته وه بۆ سهر
کاغهز، کاری به تهنیا، بۆ کاری به گرووپ.

• پشوو له نێوان چالاکیه کان دابنێ، به تایبهتی بۆ قوتابی
تهمهن بچووک پلانی ریکوپیٹ و دارپژراو بۆ وانه گوتنه وه دابنێ.

• پێویسته منداڵان بهرچاو پروونیان هه بێت و بزاتن
چاوه پێی چی ده کهن.

• خشتهی رۆژانه یان ههفتهانه له سهر تهخته بنوسه.

• له بارهی ریککهوتن و ریتماییه کانه وه به سادهیی
روون و ئاشکرا قسه بکه.

مانی قوتايان بده
• له کوتايی ههفته‌دا، گهر قوتايان هه‌موو ئه‌رکه‌کانيان
جییه‌جی کردبوو و ره‌فتاريان گونجاو بوو، ئاهه‌نگیکی بچووك
ياخود چالاکیه‌کی تایه‌ت ئه‌نجام بده.

ئاگاداری پالنه‌ره‌کانی ره‌فتار به

• ئه‌وه ده‌ستیشان بکه، ئایا مه‌به‌ست له‌م ره‌فتاره‌ نارێکه‌ی
قوتایی بریتیه له به‌ده‌سته‌ییانی سه‌رنج، سه‌پاندنی هێز،
تۆله‌سه‌ندنه‌وه، بیثومی‌دی یاخود نیگه‌رانی.
• ته‌کنیکی گونجاو به‌ کار به‌ینه‌ بو‌ مامه‌له‌کردن له‌ گه‌ل
هه‌ریه‌که‌یان.

• ره‌فتاری لاوه‌کی ریزه‌پر پشتگوی بخه و ستایشی
ره‌فتاری جوان بکه.

• گرنگی به‌و قوتاییه مه‌ده که به ئه‌نجامدانی ره‌فتاری
نه‌شیاو و نارێك، مه‌به‌ستی سه‌رنج‌راکی‌شانی تویه.

خۆت له مەملاتنێ لا بده

• ده‌رفه‌ت بده مندا‌له‌که با ره‌فتاره‌که‌ی خۆی راست
بکاته‌وه.

به دەوری پۆلدا بخولێوه

• نزیکبوونه‌وه‌ت ئه‌و ره‌فتاره‌ را‌ده‌گریت که خه‌ریکه
له‌ده‌ست ده‌رده‌چیت.

کونفرانسیکی تایبەت بیهستە

- با قوتابیە کان بزانی تو چاوەڕپی چی دەکەیت.
- بە تەنیا لە گەڵ منداڵە کە باس لە ئاکامە خراپەکانی رەفتارەکانی بۆ سەر پۆلە کە ی بکە.
- داوا لە منداڵە کە بکە کە باشتترین شیوازی خۆی بە کار بهێنێت، بۆ رینگەگرتن لە گرفت و چۆنییەتی کۆنترۆلکردنی رەفتارە نەشیاوەکانی لە داها توودا.

سنوورەکانی خۆت بزانه

- ئاگاداری خۆت بە! چاودێری خۆت بکە، میزاج و جامی توورەیی خۆت بە سەر قوتابیاندای مەرێژە.
- وەك يەك تيم لە گەڵ داایاب کار بکە، بۆ مامەلەکردن لە گەڵ هەست و رەفتارە نەشیاوەکانی منداڵە کە یان.



تەکنیکەکانی مامەلەکردن لەناو پۆلدا

لەوێ دڵنیا بە کە یاساکان تایبەتن، ڕوون و ئاشکران و هەموویان تیگەیشتون.

- پێویستە یاساکان مانابەخشی و ژمارەیان کەم بێت.
- یاساکان و دەرەنجامەکانیان لە سەر دیوار هەلبواسە.

• وا باشتره گەر قوتايان خويان به شداری له ياساكانی
پۆل بکهن.

• ياساكان به شتوازی پۆزه تیف دابنی و باسی بکه چیت
دهوی «بکه» له جیاتی «مه که» به کار بهینه.

پالنه و هوکاری رهفتاری نه گونجاو دیاری بکه

• یارمهتی قوتايان بده سهرنجیان پۆزه تیفانه بیته.

• قوتاییه کان باش بناسه، به جوریک گەر گرفتیک
دهره کی کاریگهری له سهر رهفتاریان هه بوو، نهوا یه کسه
دهستیشانی بکهیت.

پیشینی و ئاکامه کان

• ههول بده بهر له رهفتاره ریزه پرکه بزانیته چ پروو
دهدات، دواي نهو چ پروو دهدات، بۆ نهوهی بریاری نهوه
بدهیت که رهفتاره ریزه پرکه چۆن دووباره پئی لی بگیریت
(گەر دووباره بووهوه).

• ههول بده شوینی قوتايان بگوریت، بهم شیوهیهش
قوتاییه ک سهرنجی ماموستا و قوتايان راناکیشت بۆ رهفتاره
ریزه پرکهی.

قوتايان روشنی بکه بهو ههنگاوانه ی پتویسته بیهاوێژین
(له جیاتی نهجامدانی رهفتاری نهشیاو).

• مافی ههلبزاردنی پئی بده بۆ دهرچوون لهم دۆخه،
تهکنیکهکانی مامهله کردن له گهڵ فشار به کار بهینه.

• ته كنيكى راگرتنى كاتى يان هه لپه ساردن به كار بهينه،
بۇ ئەو قوتايپانەي لە دەست دەرچوونە.

• ته كنيكى راگرتنى كاتى سزا نيه، به لام مندالان دوور
دەخاتەوہ لە ھەر ھاندائىكى پۆزە تىقى، لەوانەش سەرنجدانى
ھاوړيكانى.

• ته كنيكى راگرتنى كاتى يان هه لپه ساردن، ميزاجه
تيگه تيفه كانى قوتايى تيك دەشكيني و كاتى دەداتى بير لە
رەفتارە نە گونجاوہ كانى بكاتەوہ.

• به لين لە گەل ھەر قوتايپەك به تەنيا بپەستە و
رەفتارە كانيان بگۆرە.

• به لينە نووسراوہ كان (سزا و پاداشت و دەرەنجامە كانيان)
تيدايە.

• ستايشى كارى باش بكە، خستە به كار بهينه بۇ ئەوہى
ئەو لايەنانه ديارى بكەيت كە پتويستيان به ھەولى زياترە.

• خستە و تيبينيه پۆزە تيفه كان بۇ مال لای دايباب
دەنيردرين، بۇ ئەوہى وەك شيوازيك پوون بکريتهوہ مندالان
چەندە بەرەو باشتەر چوونە.

دەرەنجامى لۆژيکيانە بە کار يينه

• پتويستە دەرەنجامە كان، لە پرووى جور و راددەي
تونديپهوہ لە گەل رەفتاردا بگونجین، وەك: دوورخستەوہ و
بپەشکردن لە چالاکیە كان، داواي ليپوردن لە منداليك بکات
كە لە لايەن ئەوہوہ ئازار دراوہ، بپەشکردنى لە ئيمتيازات و...
ھند.

- كرده وەش بکە، تەنیا قسە و ھەر شە مە کە.
- يەك ئاگادار کردنە وە بدە بۆ ئەم رەفتارەى دژى ياساگانە.. «تکایە بوەستە».
- ئەو ھەر شانە بە کار مەھینە کە ناتوانیت ئەنجامیان بدەیت.
- پێویستە دەرەنجامەکان (سزاکان) یە کسەر دواى رەفتارە کە بن.
- بە پروونى و بى پىچوپەنا مامەلە لە گەل قوتابیان بکە.
- پروون و ئاشکرا بە، دەر بارەى رەفتارىك کە لە لات گرنگە یان چاوە پێى پروودانى دە کەیت. ئەم وشانە بە کار مەھینە کە لە رێزى قوتابیان کەم دە کاتە وە.
- لە بەر چاوى ئەوانى تر رەخنە لە قوتابى مەگرە، چونکە مەبەست لە رەخنە رێگە گرتنە لە رەفتارە کە، نەك شەرمە زارى و شەرمە زار کردن و لێدانى کەسایەتى.
- لە جیاتى سزا، تەنیا قسە لە گەل قوتابیە کە بکە و پێى بلێ ئیمە چۆن دەتوانین ئەم گرتە چارە سەر بکەین.
- لە قوتابیە کە بگە یەنە ئەو بەر پر سيارە لەم رەفتار کردنە یە.
- رێز لە پىشنیازەکانى بگرە و لە داها توودا حیسابیان بۆ بکە.
- پاش رێکخستن و بەرزە فەتکردنى قوتابى، ستایشى کارە پۆزە تیفەکانى بکە.
- چەند خولە کێك یان کاتر میړىك چاوە پێى بکە، بۆ

ئەوۋى شىتېكى بىياتىھارەنە لە لايەن مىندالەكەۋە بېنى كە ئەنجامى دەدات.

• ئەگەر بە دەنگىكى بەرز و توورەيىھەۋە قسەى دەکرد، لە شۈيتەكەى دوور بخەرەۋە.

• بېرۇ لاي قوتايىيەكە و دەست لەسەر شانى دابنى، بەلام بى ئەۋەى وانەكە رابگىرى و يەكسەر پرسىياري راستەوخۋى لى بىكە، بۇ ئەۋەى سەرنجى رابكىشى.

• قسەكانى بى مەبرە و سەرنجى تەۋاوت بخەرە سەر ئەۋ مىندالەى قسە دەكات.

• ئەگەر شىۋازى بەرزەفتكردەنەكەت سوودى نەبوو، بەردەوام مەبە لەسەرى.

• ھەۋل بدە داهىتەنى دىكە لە شىۋازى بەرزەفتكردن بە كار بھىنى.

گۆرپىنى رەفتار



گۆرپىنى رەفتار لەسەر ئەۋ بىنەمايە ئىش دەكات كە: ستايشكردى، پۆزەتىقەنە (نمرە، ئەستىرە، ھاندان، پاداشت، دىارى) بۇ ھەر رەفتارىكى دىارىكراۋ، ئەگەرى دووبارەبوونەۋەى رەفتارەكە لە داهاتوودا زياتر دەكات.

ھەندىك خەلك سىستەمى گۆرپانى رەفتار ۋەك بەرتىل سەبر دەكەن، بەلام لە راستىدا ئەمە پېرۇگراممى ھاندانى رەفتارى جوانە، زۆر لە قوتابخانەكان سىستەمى گۆرپانى رەفتار بۇ ھەندىك لە

قوتايان يان تەواۋى پۆلەكە دادەنن، ئەو پۇلانى خالى پىۋىست
بەدەست دەھىنن لە كۆتايى ھەفتەدا پاداشت دەكرىن، ئەۋىش بە
ئەنجامدانى چەند چالاكىيەك، گىرەنەۋەى جىرۇك، يارىكرىن...
ھەند، دەتوانرىت ئەم پىرۇگراممانە لە لايەن مامۇستاي كارامە بە
شۈەيەك دەستكارى بكرىن، كە لەگەل پىرۇگرامى خويىندىدا
بىگونجىت.

پىرۇگرامى گۆرىنى رەفتار دەتوانرىت لەگەل ئەو قوتايانەش
بە كار بەھىرى، كە پىۋىستى تايەتيان ھەيە، خىشەى گۆرىنى
رەفتار سوۋدى زۆرى ھەيە، لەۋانەش ۋەك بىرخىستەۋە بۇ
مىدالەكە بە كار دەھىرىت و يارمەتىشى دەدات پەيۋەندى
لەگەل داياب بىكات، پىۋىستە خىشەى گۆرىنى رەفتار پاش
چاۋپىكەۋتنى داياب - مامۇستا - قوتايى دابىرىت و پاش
گفتوگۇكرىن لەسەر ئەو رەفتارەى پىۋىستە بىگۆردىرىت.

پىۋىستە ئامانجەكان بە شىۋازى پۇزەتىقانە بنووسرىن

مامۇستا تەنیا چەند چىركەيەكى لە كۆتايى ۋانەدا پىۋىستە، بۇ
ئەۋەى خىشەى قوتايىيەكە پىر بىكاتەۋە بە دانانى ھىماى ئەستىرە
يان ئىمۇجىي دەموچاۋى شاد. دەتوانرىت خىشەكە بىردىرەۋە
مالەۋە و داياب ئىمزاى لەسەر بىكەن (چ رۇزانە يان ھەفتانە)، لە
مالەۋە قوتايى و داياب دەتوانن بىريار لەسەر ئەو پاداشتە بدەن،
كە زىاتىر ھانى قوتايى دەدات، بە شۈەيەك پاداشتەكە
لەراددەبەدەر يان كەمتر لە پىۋىست نەيىت.

نمونه‌ی: خشته‌ی گورانی هه‌فته

پنجشهم	چوارشهم	سێشهم	دووشهم	یه‌کشهم	شهممه	ئامانج
						گوینگرتن
						ئه‌رکی ئه‌نجام داوه
						یارمه‌تی هاورپییانی ده‌دات
						ده‌ستی بلند ده‌کات

پنجشهم	چوارشهم	سێشهم	دووشهم	یه‌کشهم	شهممه	ئامانج
				😊	😊	گوینگرتن
			😊		😊	گوپزایه‌لی پیتمایه‌ک ان ده‌پیت
			😊			ئه‌رکی ده‌کات

						به دینکی کات کار ده مېنې
	☺	☺	☺	☺		



هه لپه ساردن يان راگرتنی کات

هه لپه ساردن يان راگرتنی کاتې
شېوازيکی فېرکردنی قوتابېانه، بؤ
رېنگه گرتن له وړه فتارانه ی قبوولنه کراون
و منداله که ده یه ویت هه ندیک شتی به و

هه فتارانه ده سکه ویت، هه لپه ساردنی کاتې مندا لان له هه موو
هه فتاريکی نه شياو دوور ده خاته وه (له وانه ش ته و سه رنجه
نېگه تېغه یه که ته و مه به ستيه تی)، ته م ته کنیکه سنووریک بؤ
هه فتاره نه گونجاوه کانی مندا لان داده نیت و کاتی پتويستی
ده داتی بؤ هیوربوونه وه و بیرکردنه وه له وه ی چ هه فتاريکی دیکه
بکات بؤ به ده سته پتانی هه مان ثامانج. سه ره پای ته مه ش ده رفه ت
به گه ورانیش ده دات بؤ ته وه ی سارد بېنه وه و برپاريکی گونجاو
به رامبه ر هه فتاری قوتابېه که و پرؤ گرامه که به گشتی بده ن.

شېوازی راگرتن به زوری له قوناغی به ر له قوتابخانه و
قوتابخانه ی سه ره تایی به کار ده هیتریت (۳-۱۰ سالان، ته و
هه فتارانه ی پتويستیان به راگرتن هه یه بریتین له: شهر يان
هه فتاری توندوتیژی، هاوارکردن، شه قاوه یی، لاساری، شتفریدان
يان شکاندن، هه تدانه وه ی ماموستا و... هتد.

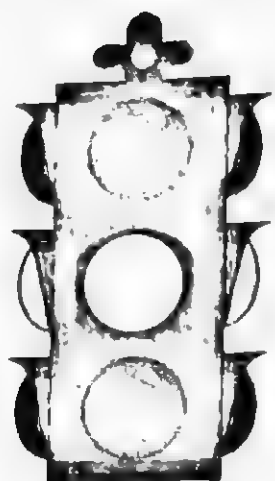
ماموستا له سه ره تادا ده توانیت شتیک بلیت وهك: «ته م هه فتاره
نه گونجاوه، له جیاتی ته وه ی پتزاريان بکه یت، وشه ی رېکوپیک

به کار بهینه» یان «ئیستا کاتی ئەوێه بوهستیت و بیر بکهیتهوه»، پاشان مامۆستا دهتوانییت ئاگاداری بکاتهوه «ئهگەر ئەم رەفتارەت بەردەوام بوو، ئەوا دەبییت بچیتە خانەیی راگرتن». له هەندیک باردا ئەمە ناکریت، بۆ نموونه گەر قوتابییه که نازاری قوتابیانی دیکەیی دابوو، یان دەست دەوهشیینی، لەم حالەتەدا دەبییت زوو لەم شوێنە دوور بخریتەوه. پێویستە مامۆستا به ئارامی و زمانیکی دوور له هەرەشه قسه بکات: «پێویستە ئیستا بچیتە شوێنی راگرتن». خۆت له گفتوگۆ و هیز لابده، ئەگەر منداڵە که رەتی کردەوه، ئەوا بهبی نشاناندانی هیچ دەربرینیك له ئاکارت قسه که دووبارە بکهوه: «پێویستە هەر ئیستا بچیتە شوێنی راگرتن».

دەبییت شوێنی راگرتن بێزارکەر و دوور له هیچ هەست بەخۆشیکردنیک بییت (گۆشەیی پۆل یه کێکه لهوانه). پێویستە مامۆستا سەرنج نەداتە قوتابی له کاتی راگرتن و لیسنه گەڕی منداڵانی تر قسه یان چاوی بخەنە سەر. بێهەمی سەرەکی راگرتن ئەوێه که منداڵە که پێویستە له شوێنی خۆی بۆ هەر سالیك له تەمەن خوله کێك بمییتەوه، (بۆ نموونه قوتابییه کی تەمەن شەش سال، شەش خولهك دەمییتەوه)، بهلام ئەگەر مامۆستا سەیری کرد منداڵە که هیور بۆتەوه و ئارەزوو دەکات بگەریتەوه پۆل ژیرانه رەفتار بکات، ئەوا دەکرێ ماوهی راگرتن کهتر بکریتهوه. پاش تەواوبوونی ماوهی راگرتن، پێویستە مامۆستا هەول بدات تیینی و قسه له سەر رەفتارە گونجاوه کانی بکات.

هاندان بۆ زوو چاکبوونهوه یان گەرانهوه بۆ باری سروشتی جارێ.

زیرەکی و سۆزداری



چی وا دەکات مروف له ژياندا
سەرکەوتوو بیت؟ ئایا مەرجه خەلکی زیرەک،
دلشادترین و سەرکەوتووترین کەس بن له
ژياندا؟ ئایا کەسیک دەناسیت کە زیرەکە،
بەلام له گەل خەلکدا ناگونجیت، ئەویش بە هۆی نەشارەزایی له
پەيوەندیکردن، نەبوونی نەرمونیانی له مامەلەکردن، هەلچوون
یان زەحمەتی کۆنترۆلکردنی توورەیی؟

بەدەر له زیرەکییە جیاوازه کەیان، زۆر جار ئەم خەلکانە له
دروستکردنی پەيوەندی دلشاد نین و بێشومێد و سەرکەوتوو نین
له کارەکانیان.

زۆر فاکتەر بۆ سەرکەوتن پێویستن و زیرەکییش تەنیا
یەکیکە لەمانە، له هەمووان گرنگتر زیرەکی سۆزدارییە، کە
بریتییه له توانای یەکیک بۆ مامەلەکردن له گەل سۆز، هەلچوون
و گونجان له گەل شتە جیاوازه کان و هاوسۆزی دەرپرین بۆ
خەلکانی تر.

زیرەکیی سۆزداری ئەمانە دەگریتهوه: کۆنترۆلکردنی خود،
وریایی، کۆنترۆلکردنی پالەره کان، بەخشینی سۆز.

لێکۆلینهوه کان دەریانخستوو و ئەو منداڵە له زوووه و فیری
چۆنییهتی مامەلەکردن له گەل توورەبوون و دلەراوکی دەکات
و چۆنیش له گۆشەنیگای کەسانی تر تێدەگات و میهرەبانی

دەبەخشیت، ئەوا بۆ ھەمیشە مېشكى بەمانە پروفگرام دەیت. جگ
لەمەش ئەم لېھاتوویی و توانایانە پەیوەندیان بە ئاستی بەرزى
زانستی و ئەکادیمی ھەيە، ئەو منداڵانەى بىرکردنەوئى نینگەتېشى
بەسەریاندا زالە وەك دلەراوکی و خەمۆکی، یان ئەوانەى ناتوان
داواکانیان دوا بخەن و ھەموو شتیکیان بەکسەر دەوێت. ئەوا
کەمتر توانای سەرنجدانیان ھەيە لە قوتابخانە و ئاستی زانستیان
بەرز نیە.

کەواتە قوتابخانە چۆن ئاستی زیرەکی سۆزداری قوتایی
بەرز دەکاتەوہ؟

دەستیشانکردنی ھەست و چۆنیەتی بەکارھێنانی
تەکنیکەکانی سەرنجدان بۆ یارمەتیدانی منداڵان، بۆ ئەوئى
بتوانن خۆیان ھێور بکەنەوہ و کۆنترۆلی ھەستە نینگەتېشەکانیان
بکەن، پێویستە ئەم تەکنیکانە بە ئاسانی لە ژینگەيەکی ئاسایی
قوتابخانە دەستەبەر دەکریت.

یارمەتیدانی منداڵان بۆ ناسینەوئى ھەستەکانی خۆیان و
بەکارھێنانی پەيام-۱- بۆ پەيوەندیکردن و چارەسەرکردنی
گرفتەکان، دەیتە ھۆی کۆنترۆلکردنی رەفتارەکانیان، ھەندیک لە
قوتابخانە سەرەکیەکان ئەم تەکنیکانەى خوارەوہ بۆ ئەم مەبەستە
بە کار دەھێنن، ئەم تەکنیکە لە سێ رەنگی ترافیک لایت پیک
ھاتووە، سوور بە مانای بوەستە، ھێوربەوہ، بىر بکەوہ، زەرد بە
مانای رەفتاریکی جیگرەوئى ئەوہ دابنئى و سەیری ئاکامەکان
بکە، سەوز بە مانای باشتترین شت ھەلبرێرە و ھەولی
جیھەجیگرکردنی بدە.

تەكىنكەكانى گەرانەوۋە بۇ بارى جاران:

ئەم تەكىكانە زۇر گىرگىن لە ديارىكردنى ئەوۋە، كامە
مندال سەرگەوتوۋە لە زالبوون بەسەر گىرگەكاندا، ھەرچەندە
زىرەكى فاكىتەرىكى گىرنگە، بەلام چەندىن فاكىتەرى دىكە ھەيە
يارمەتى مندالان دەدەن بۇ زالبوون، يەكەمىيان بىرىتىيە لە
پەيوەندىيەكى پۈزەتيف و بەرھەمەتەن لەگەل كەسىكى گەورە،
يان زياتر، مايەى دلخۇشىيە كەسىك دايابايتكى بەم شىۋەيەى
ھەيت، بەلام لە زۆربەى حالەتەكاندا ھىچ كام لە داياب لەوئى
نىن چ بە جەستە يان سۆز، لەم حالەتەكاندا مامۇستا يان
ئامۇزگارىكارىكى تر دەتوانن رۇلى گىرنگ بىيىن لە بەخشىنى
مىمانەيى و بەھاي خود لە لاي مىندالدا.

ھەندىك فاكىتەرى دىكە بۇ دەستەبەركردنى تواناي گەرانەوۋە
بۇ بارى سرووشتى جاران و زانىنى بەھاي خود
لېھاتوويى و كارامەيى - ھەريەك لە لايەنى كۆمەلايەتى و
زانستى.

ھەستىكردن - بە ئىنتىما بۇ خىزان.

ھەستىكردن - بەوۋەى سبود و بەھاي ھەيە، بۇ ئەوۋەى بىيە
بەشيك لە خىزان، قوتابخانە، كۆمەلگە

ھىز - ھەستىكردن بە لېپرسراوى لە ژيانى خۇيدا.

ئەو مىندالانەى لەژىر ھەرەشەى تووشبوون بە گىرفتى
سۆزدارى و بىئومىيدين، لە داھاتوودا ئەوا ئەو كەسانەن كە

ههستی نامویی، بیهایی و بیهیزیان ههیه، ئهوهی جینگهی داخه
رهنگه ئهم ههستانه له ژینگهی قوتابخانه بههیزتر بکڕین، تاله
دوایدا منداله که ههست به رهشینی و بئومیدی زور بکات وله
قوتابخانه دوا ده که ویت، یان به پیچهوانهوه ماموستا و
پهروهردکاران ژینگهیهکی بنیادنه و یارمهتیده دابین ده کهن،
که وا ده کات ئهم ههستانه بگورن و ئاستی زانستی سۆزداری
قوتابی بهرز بکه نهوه، ئهمهش به پیدانی دهرفهت بو سهرکهوتن
و سهرکردایه تیکردن و دابینکردنی ههلی خزمهتکردن.

دانانی چهند ئامانجیکی واقعی و دهستیشانکردنی خاله
بههیزه کانی ههه منداڵیک، ده بیته هوی پته وکردنی ههست و
لێهاتوویی و زیادبوونی بروابه خۆبوون.

دانانی پرۆگرامیکی نزیک له ژیانی قوتابی و ئهو پڕیگایانهی
وانه گوته وه، که له گهڵ شیوازی فیربوونی قوتابی ده گونجیت.

تهکنیکه کانی چاره سهرکردنی گرفت، که چاره سهر بو
هموو گرفته کانی قوتابی ده دۆزیته وه (له وانهش دهروونی)،
ئهوانه همووی یارمهتی منداڵان ده دهن رادهی ئاگایی و
وشیاری زیاد بێت و زیاتر کۆنترۆلی رهفتاری خوی بکات.

به کارهینانی ئه نجامه لۆژیکیه کان ئه وه نشان ده دهن، که ئهم
ئه نجامانه په یوهندیان ههیه له گهڵ رهفتار بو نمونه:
بیرکردنه وهی ژیرانه و دادپهروهری و پڕگرتن له قوتابی، وا
ده کهن قوتابی ههست بکات خوی بهرپرسیاره له رهفتاره کانی.

ئەزمۇونە كۆمەلە تىيەكان و ئەزمۇونەكانى ژيان

دەتوانرېت ئەم شارەزايانە لە قوتابخانە، ھاوشان لەگەل
شارەزايى زانستى فيرى قوتابى بىرى، لەمانەش:

بەرزکردنەوہى ئاستى ئاگايى و ھۆشيارىي خود.

بەھيزکردنى گيانى ھاريكاري و ئيشکردنى بە كۆمەل.

ھيزى برباردان و چارەسەرکردن و نەھيشتى گرتەكان.

چارەسەرى فشارى دەروونى و توورەبوون، كۆنترۆلكردنى
خود.

تەكنيكەكانى پەيوەندىکردن، سەلماندى خود و بەخشىنى
سۆز.

قبولنەکردنى داوا نېگەتيفەكانى ھاورپيان (وہك جگەرە و
ماددەى ھۆشبەر).

قوتابيان دەتوانن لە قوتابخانەدا فيرى ھەستکردن بە
بەرپرسىارىتى بىن، ئەويش لە رېنگەى بەشدارىکردنى بە گرووپ
لە دانانى ياسا و ئەنجامدانى كارى بە تەنيا لە ناو پۆلدا،
بەشدارىكرنى قوتابخانە لە گەشەپيدانى زيرەكىي سۆزدارى
قوتابى، سوودى زۆر دەيىت بۆ قوتابى، خيزان، شويىتى كارکردن
و كۆمەلگە بەگشتى لە سالانى دوايدا.

ئەو فاكتەرە بەھیزانەى ھانى گەرانەوہ بۇ بارى
سروشتىى جاران دەدەن:



فاكتەرە ناوہ كىيە كان

■ ھەستکردن بە بەھا و
ناسنامەى خود.

■ توانا و زیرە كىي بەرز.

■ مېزاجى خوش، گونجاو و نەرمونيان.

■ ھەستکردنى كۆنترۆلکردنى خود، توانايى خود.

■ لېھاتوويى لە ئاستى زانستى يان ھەر ئاستىكى تىرى ژيان
وہك (وہرزىش، ويٹە كيشان... ھتد).

■ ھەستکردن بە ئەندامىيەتى.

■ شارەزايى كۆمەلايەتى.

■ داواکردنى يارمەتى، ھەر كاتىك پېويستى پى بوو.

■ ميكانىزمى بىياتكەرانەى گونجاو.

■ پەيوەستبوون بە بەھاكانى كۆمەلگە.

■ بوونى متمانە، ھىوا، خەون و ھىزى باوہر.

فاكتەرە دەرە كىيە كان

■ پېداويستىيە سەرە كىيە كان، وہك: خواردنى پېويست،
جلوبەرگ، مال، ئاسايش، سەقامگىرى.

- جیگیری باری ئابووری.
- پاراستن له خراپ مامه له کردن و خراپ به کارهیتان.
- په یوه نندیه کی قوول و به هیژ و به رده وام لایه نی کهم له گهل په کیك له به خپو که ران.
- ژیان له ناو نه و خیزانانه ی که: تیگه یشتون، وشیارن، به خشنده و هیوا به خشن.
- په یوه نندی بنیاتنه رانه له گهل خوشك و برا و هاوړپیان.
- داینکردنی خزمه تگوزاری ته ندروستی.
- داینکردنی شویتی یاری، کاتبه سه ربردن.
- داینکردنی دهر فته تی خویندن.
- ژینگه یه کی له بار و پالپشتیکار له قوتابخانه.
- په یوه نندی له گهل نه و ماموستا چاودیرانه ی سۆز و خوشه ویستی ده به خشن.
- په یوه ست بن به کولتوور و به شداریکردن له دابونه ریت و چالاکیه کانی کومه لگه.
- به شداریکردن له و بریارانه ی کار له ژیانان ده کات.
- په یوه ستبون به گه شبینیه کی به رده وام به دواړوژ.



بنیادنانی به‌های خود

- هەر مندالیک وا په‌روه‌رده بکه که به‌های خوی بزائیت.
- کاتیک سلاویان لی ده‌که‌یت له پۆلدا، ناویان بهینه.
- به رپژه‌وه گوی له را و بۆچوونه‌کانیان بگره.
- به‌بی ره‌خه‌گرتن وه‌لامی پرسیاره‌کانیان بده‌وه.
- شیوازی جوراوجوریان بۆ دابین بکه، تا له قوتابخانه‌دا سه‌رکه‌وتوو بن.
- سه‌یری هه‌نگاوه بچووکه‌کانی پیشکه‌وتنیان بکه و چه‌پله بۆ ده‌ستکه‌وته‌کانیان لی بده، سه‌رسامی و شاگه‌شگه‌یی نشان بده.
- ستایشی هه‌ول و توانا‌کانیان بکه به به‌رده‌وامی، نه‌ک ته‌نیا ستایشی دوا ئه‌نجام و وه‌لامه‌راسته‌کان.
- وردبین و ئاگادار به له کاتی ستایشکردنی کاریکی تایه‌تی قوتاییان.
- یارمه‌تی مندالان بده گیانی «من ده‌توانم بیکه‌م» دروست بکه، هانی کاری بنیاتنه‌رانه بده.
- ده‌رفه‌تی هه‌لبژاردن به قوتاییان بده و یارمه‌تیان بده له هه‌ستکردن به به‌رپرسیاریتی له فی‌ربوون و ره‌فتارکردن.
- تییینی پۆزه‌تیفانه له‌سه‌ر باره‌کانی زالبوون به‌سه‌ر خود و پیگه‌یشوویی بده.

▪ ژینگەيەكى لەبار لە پۆل دروست بكە، بە هيچ جورىك
رېنگە نەدات بە شىۋازى شەقاۋەيى، كارى ناپەوا، توندوتىژى
جەستەيى و دەروونى و شتى دىكەي ھاوشىۋەي.

▪ بۇ ھەر مىندالىك لە پۆل بەرپرسىارىتتەك دابنى.

▪ ئەرك بۇ مىندالەكان ديارى بكە.

▪ وا بكە قوتابىيەكانت گويان لى يىت، كاتىك تۆ
لەبەردەم مامۇستايەكى دىكە باسيان دەكەيت و چەندە شانازيان
پى دەكەيت.

▪ پرسىار لە قوتابيان بكە، لەو چالاكيانەي لە دەرەۋەي
قوتابخانە ئەنجامى دەدەن.

▪ فىرى شارەزايى و ئەزموونى زياتريان بكە.

▪ دەرەفتى كارى بە گرووپيان بۇ برەخسىنە و فىريان بكە
چۆن يارمەتتى يەكتر دەدەن.

▪ گالتە و قسەي خۇشيان لەگەل بكە، بەلام هيچ كەس لە
قوتابىيەكان مەكە ئامانج.

▪ ئەو مىندالەي گۆشەگىرە و تىكەل بە مىندالانى
دىكە ناپىت، ئەوا ھاۋرپىيەكى بۇ پەيدا بكە.

▪ فىرى ئەزموون و شارەزايى بكە، بۇ
زىادبوونى متمانە بە خۆي، بە جورىك فىر يىت كە
پرسىار بكات لەۋەي دەيەۋىت، نەك داۋاي بكات بۆي
جىيەجى بكرىت.



سەرپشكردنى قوتابى

- چاۋەرپى ئەنجامى ۋاقىيىيەنە لە ھەريەك لە مندا لە كان بىكە (نە زياتر، نە كەمتر).
- رېژى ھەريەك لە مندا لە كان بىگرە، بە جياۋازى ئاستى زانستيان.
- ئەو بوارانە بدۆزەۋە كە مندا لان تىياندا بە ھەرەمەندىن.
- ستايشى ۋاقىيىيەنە بىكە.
- دەرۋەتى سەر كىردايە تىكردىن و كارى بە كۆمەلىان پى بدە.
- فېريان بىكە كە ياساى تايىبەت بە رەفتار كىردىن لە پۇل دەر بىكەن و بەرپرسىيارىش بن لەم ياساينە (نمۇنە، دەستبەرز كىردەنەۋە، رېژگرتن لە يەكتى، قسەنە بىرىن) قسەنە كىردىن بە شىۋەى نارپىك، جياۋازى نە كىردىن، بە شىدارى كىردىن و... ھتە).
- ھەلېژاردنى دىكەى پېشكەش بىكە.
- پۆزە تىقەنە رىستە كان دووبارە بىكەۋە.
- «تۆ ئەو قوتابىيە نىت، كە ھەستى ھاۋرپىكانى بىرىندار بىكەى».
- ھانى قسەى پۆزە تىقەنە بە رامبەر خود بدە.
- «من دەتوانم ئەمە بىكەم»، «من پېشتىر ئەمەم كىردوۋە و ئىستاش دووبارەى دەكەمەۋە»

• با ھەمىشە ئامانجيان ھەيىت و يارمەتيان بدە خويان چارەسەرى بىكەن.

«تۆ چىت دەويىت؟ تۆ چۆن دەگەيتە ئەويى؟»

• يارمەتيان بدە ئەگەرى تر تاقى بىكەنەو.

«ئايا چىتر ھەيە بۆ چارەسەركردنى ئەم گىرەتە، بتوانىت

بىكەيت؟»

• يارمەتى مىندالان بدە بىر لە ئەنجامەكانى ئەم كارانە

بىكەنەو.

«ئەمە چۆن كار دەكات؟ پاشان چى رۈو دەدات؟»

• چەند ئەنجامىكى لۆژىكىيەنە بۆ رەفتارەكان دابنى.

«ھەر كاتىك ھەمووتان لەسەر كورسىيەكانتان دانيشتن،

ئىنجا دەست بە نىگار كىشان دەكەين.» «پراگرتن بە كار بەيئە،
گەر قوتايىيەك رەفتارى باشى نەبوو.»

چارەسەركردنى مىملاتىكان

قوتايى سەرپىشك بىكە چارەسەرى گىرەتەكانيان بىكەن.

«من دلىام ئىو ھەردووكتان دەتوانن كىشەكەتان چارەسەر

بىكەن، بە بەكارھىتەنى شىوازی: ھەردووك براوھىن.»

• ئەم رەفتارە لە سىفەتەكانى دىكەى جيا بىكەو.

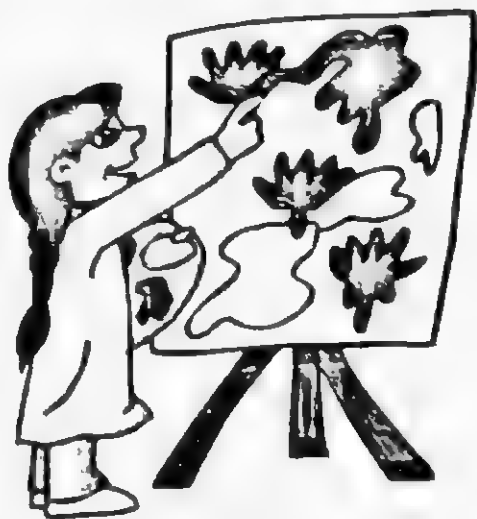
«من تۆم خوش دەويى، بەلام ئەم رەفتارەى ئىستاي تۆم بە

دل نىيە.»

• ناووناتوره له منداله كه مهنى.

• داواى لى بكه رەفتارەكەى بگۆرئ، نەك هەموو
سيفەتەكانى ديكەى.

داهيتان له ريگەى هونەرەوه



داهيتان له ريگەى هونەردا له پۆل
چەندىن مەبەستى هەيە، لەوانەش
هاندانى بەرزکردنەوهى ئاستى زانستى
و دەربرىنى هەست. بىردۆزەى
«زىرەكىى هەمەجۆر» دەلييت:

مندالان بە چەندىن جۆرى جياواز فير دەبن، لەوانە: يىنين و
بيستن، قسەکردن، گرووپ، جوولە و دەستليدان، هەروەها ئەم
بىردۆزە دەلييت: شيوازى جياواز بۆ فيربوون كار دەكاتە سەر
لايەنە جياوازهكانى ئەقلى مندالان لە بوارەكانى هونەرى وەك:
نيگاركيشان، ويتهكيشان، ويتهگرتن، رۆژنامەوانى، شيعر، دراما،
نواندن، گيترانەوهى چىرۆك، مۇسقىا، هەلپەركى و... هتد.

له هونەردا وەلامى راست و هەلە نيه، بەلكو خەيالکردن و
دەربرين برىتين له مەبەستە سەرەكويه كە.

مندالان دەتوانن هونەر وەك شيوازيك بۆ بەرزکردنەوهى
ئاستى زانستى بە كار بهيئن، له ريگەى پرۆژەى جياواز و
دەربرىنى جياوازهوه.

بەكارهيتانى هونەر دەبيته هۆى داينکردنى ژينگەبەكى
چارەساز، كە منداڵ تيايدا فير دەبيت چۆن گوزارشت له

توورپه بوون، بیتومیدی، رق و کینه، ترس و دلپراوکی بکات، له
 ریځگه ی هونه ره وه مندالان ده توانن به سهر هه ست و رهفتاره کانیا
 زالب، ده توانن هونه ر به کار بهینن بو باسکردن له نیگه رانی و
 نهو ریځگه یانه ی ده کری بگریته بهر بو زالبوون به سهریان و
 دانانی کوتاییه کی به خته وه رتر، کاتیک نه م شیوازه بو دهربرین به
 کار ده هیتریت، نابیت ماموستا نه م هونه ره هه لسه نگیتنی یان
 ره خنه ی لی بگریت، له ریځگه ی نه م هونه ره وه قوتابی فیرو ده بیت
 چون مامه له له گهل نهو ههسته ده کات، که په یوهسته به مملاتی
 یان زه بریکی دهروونی و نومید و هیزی نویی پی ده به خشیت بو
 گونجاندن.

چالاکی هونه ری له ریځگه ی گوزه ی بسکویت « Cookie Jar »



مه بهسته کان

• بو بنیادنانی به های خود:
 مندالان فیرو بکهین که نهو وزه و توانایه ی له تاک و گرووپ
 هه ن، سوودیان بو گشت کومه لگه ده بیت. بو نهوه ی هاوپه یمانی
 و ریتر و ستایش له گهل گروویی تر دروست بکه ن.

که رهسته کان

- مقهس، کاغزی رهنگاوپرهنگ، قهله می رهنگاوپرهنگ،
 پاستیلی روونی، کاغزی سپی، قوتوو یان دولکه.

ھەنگاۋە كان:

- مندالە كان بکە بە ۴ - ۶ گرووپ.
 - ویتەيەكى «گۈزەي بىسكۈيت» لەسەر كاغەزە سېپەكى بکە.
- دەتوانىت قوتوۋەكەش لە كاغەز دروست بکەيت، ياخۇر قوتوۋىك بە كار بەيتە.

رېتمايى بۇ بەشداربوۋان

۱- كاغەزە كان بە كار بەيتە بۇ ویتەكىشانى «گۈزەي بىسكۈيت» و بە چەندىن شىۋە بيانېرە.

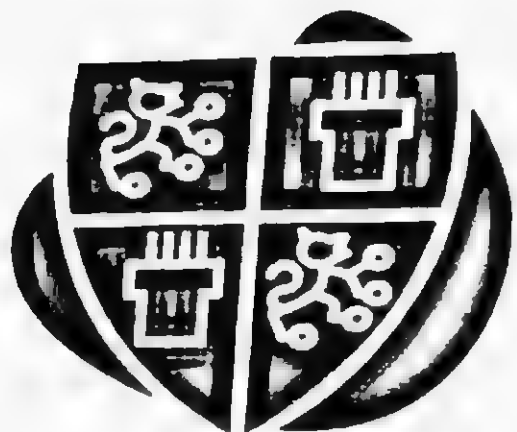
۲-دووبارە ۋەك چۆن دەتەۋى رېتكيان بخەۋە.

۳-ھەر كوكىيەك و بەۋپەرى متمانەيى و باۋەربەخۇبوۋنەۋە ناۋىكى لى بنى، ۋەك: ئازايەتى، داھىنان، بەھرى مۇسقىا، تواناى ھونەرى... ەتد.

۴-ھەريەكە لە كوكىيە كان لەناۋ قوتوۋەكەي خۆى دابنى.

۵-پاشان ھەر كوكىيەك بۇ ئەندامەكانى ترى گرووپەكەش دروست بکە (ناۋيان لەسەر كوكىيە كان بى)، لايەنە پۈزەتيفەكانى ئەۋانىش باس بکە و پاشان كوكىيە كان بخەرە ناۋ قوتوۋەكە.

۶-كاتىك ئەمە تەۋاۋ دەكەيت، بە دەنگى بەرز پياۋەكانى سەر كوكىيە كان بخویتەۋە.



راھبىنانى قەلغانى چەك

مەبەستە كان

- بۇ ئەۋەى بەشداربىۋان جەخت لەسەر ھىز و بەھای خۇيان
بىكەنەۋە (چىيان بۇ گىرنگە؟)

كەرەستە كان

- كاغەزى گەۋرە و بىچووك بۇ ھەر بەشدار بىۋىيەك، قەلەم.

ھەنگاۋە كان

۱- با. ھەر مىندالىك چۈارچىۋەى قەلغانىك دروست بىكات
(ئەمەش تۇ دەنۋىتى/ بەرگىر لى تۇ دەكات/ ھىزى تۇ
دەپارىتى) و دابەشى بىكات بۇ شەش بەش.
۲- لى ھەر پارچەيەك ھىمايەك دروست بىكە، كە ئەمانەى
خوارەۋە بنۋىتى:

أ- باشتىرىن سىفەتى مىن.

ب- شىك مىن باشم تىايدا يان شانازى پىۋە دەكەم.

ج- ئەۋ شۋىتەى تىايدا ھەست بە ئارامى دەكەم.

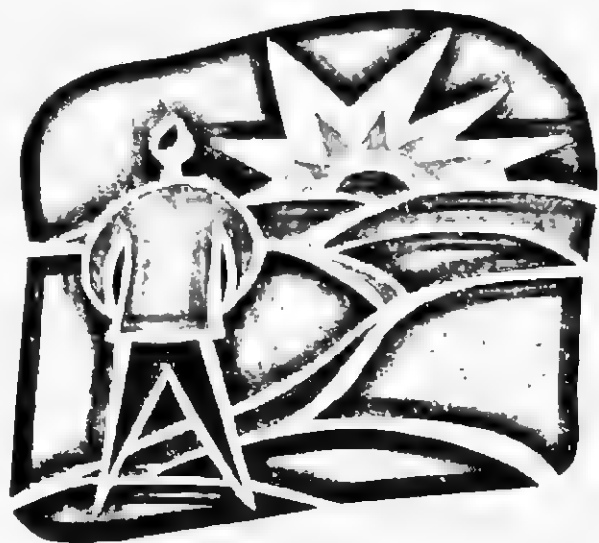
د- شىك دەمەۋى پەرەى پى بدەم لى خۇمدا.

ە- كەسىكى گەۋرە مىمانەى پى دەكەم.

و- كە گەۋرە بۈۈم دەمەۋى بىم بە چى؟

۳- گفتوگۆی ویتەکانی سەر قەلغانە کە بکە.

۴- گفتوگۆ لەسەر گرنگی بەهاکان و لایەنی ھێز و
لاوازیان بکە و چۆن ئەمانە یارمەتیت دەدەن ئامانجەکان
بەیتە دی و بەرگری لە خۆت بکەیت.



گەشتی ژیان

مەبەستەکان

• دەرفەتی دەربڕینی ھەست و دروستکردنی بینایی لەمەر
بەرز و نزمیەکانی ژیان.

• ھەلڕشتنی ئەو ھەست و سۆزە پەیوەستە بە زەبری
دەروونی، ئەم زەبرە دەبێت بەشێک لە سەربردە پابردووی
ژیان و لە پێگەی دەربڕینی سۆز و زەبرەکان لە ویتەدا
پشوویەك بە دەروون دەدات.

• لایەنە بەھێزەکانی خود دەدۆزیووە و فێر دەبیت چۆن
ئەم لایەنانە لە دواڕۆژدا سوودیان ھەیە.

• یارمەتیدەرە لەوێ یان بە گۆشەنیگا و تێراماتیکی باشتر
بیت لە داھاتوو.

کەرەستەکان

کاغەزی گەورە بە قەبارەی ۲۴×۱۸، قەلەم، قەلەمی
رەنگاوریەنگ، پاستیل.

مەنگاۋەكان

۱- كاغەزەكان سى جار لوول بده.

۲- گەشتى ژيانى ویتا بك، سییهك له رابردوو، سییهك له ئیستا، سییهك له داھاتوو، لەبیر نەكەى كاتە خوشتى و ناخوشیەكان دیارى بكە.

۳- باس لەوہ بكە: حەزى دەكرد چ گۆرانكارىیەك له رابردووت ھەبووايە؟

نەزموونى چى له رابردووى ژيانى فير بوويت؟

چ ھىزىك و شارەزايىەكت له رابردوودا دەستكەوت؟

چۆن ئەم ھىز و شارەزايىانە ئیستاكە يارمەتیت دەدەن؟

چۆن له داھاتوودا يارمەتیت دەدەن؟

۴- چاۋەپى چى دەكەيت له داھاتوودا؟ باس له ھىوا و ئامانجەكانت بكە.

بوچى مىندالان لە قوتابخانەدا

فىرى چۆنىيەتتى چارەسەرى مىملانىكان دەكرين؟



ههچ كاتىك زوو نيه مىندالان فىرى ته كنىكى چارەسەرى
مىملانىكان بكەين، ئەم ته كنىكانە يارمەتى مىندالان دەدەن لە
كاتى ئىستادا گرتەكان چارەسەر بكەن و لە داها تووش نەو بەك
دروست يىت، كه گرتەكان بە رىگە چارە مامەلە لە گەل گرت
بكات.

فىركردنى چۆنىيەتتى چارەسەرى مىملانىكان

كات دەقوزىتەو و فشار كەم دەكاتەو، هەرچەندە ئەم
چەمكە كاتيان پىويستە بۆ تىگەيشتن لىيان، بەلام ته كنىكى
گرنگن، كاتىك قوتابى فىر دەيىت دەمەقائىي پىسوود نەكات و
گەلەيەكانى خۆى نەخاتە سەر مامۇستا يان كەسانى دىكە.

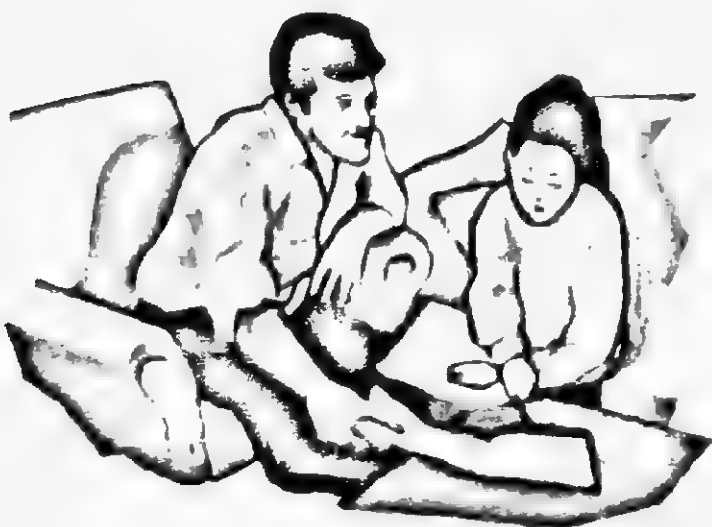
• مندا لان فیر ده کات گرنگی به کهسانی دیکه بدهن و
 بهر ترهوه مامه له یان له گهل بکهن، تیگه یشتن له ههست و
 گۆشه نیگای خه لکانی دیکه په یوهندی و خوشه ویستی له نیوان
 هاوړیان زیاتر ده کات.

• له وانه یه یارمه تیده ر بیت بو ریگه گرتن له به کاره یتانی
 کهول و ماددهی هوشبه ر.

• توانای بریاردان و بیر کردنه وهی پوزه تیف، دوو
 فاکه ری گرنگن بو بهر هنگار بوونه وهی فشاری هاوړتی خراب،
 بهر قوتایانه ی که توانای ده ر برینی تووړه یی و دلته نگیان هه یه،
 ده توان بهر پر سیارانه و دووړ له توندوتیژی مامه له له گهل فشاردا
 بکهن، هه روه ها که متر ته گه ری توو شبوون به ده رمان یان
 کهولیان هه یه بو چاره سه ر کردنی گرفت.

یارمه تیدانی قوتابی بو به هیژ کردنی توانای قبول کردن
 (تولاره نس) و ئارامگرتن له داها توودا له ناو خیزان، کومه لکه،
 یان له شویتی تردا.

نهو ته کنیکانه ی بو چاره سه ر کردنی ململاتیکان فیری بووه،
 یارمه تی ده دات له ریگه گرتن له خراب مامه له کردن له گهل
 فشاردا، له خولادان له توندوتیژی ناو خیزان و جیاوازی
 ده گزی (ته پارتاید) و نه ته وایه تی، ته ویش له ریگه ی
 و نووړ کردن له گهل یان بو



ریگه گرتن له رهفتاری
 دوزمنکارانه یان، هه روه ها باسی
 ههست و تیروانیان بکه و گوی
 نووړوونی جیاواز بگره.

چۆنىيەتتى چارەسەرى گرفت

مندالەكان فېر بىكە كە گرفتى خۇيان چارەسەر بىكەن، چ
گرفتى خويىتدن يان گرفتى خۇي و كەسىكى دىكە يىت،
هەر وەھا شارەزايى تەواوى پىي بدە بۇ ئىستا و داھاتوو.

هەنگاوى يەكەم: ديارىكردن يان دەستىشانكردنى گرفت.

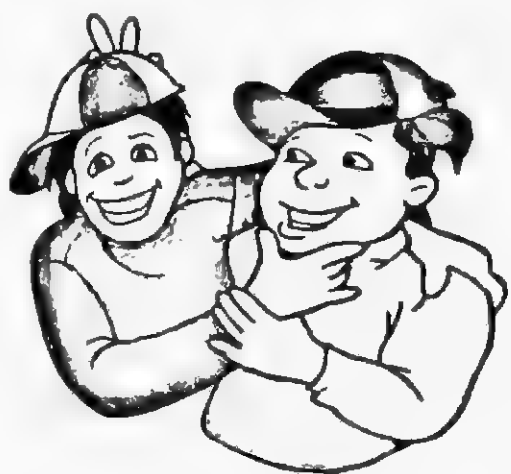
هەنگاوى دوووم: دانانى جىگرەووە يەك بۇي.

هەنگاوى سىيەم: هەلسەنگاندنى هەر چارەسەريەكى
جىگرەووە و دەرەنجامە كانيان.

هەنگاوى چوارەم: برپار لەسەر باشتىن چارەسەر بدە.

هەنگاوى پىنجەم: رېنگەي پراكتىزەكردنى ئەم چارەسەريە
ديارى بىكە و پلانەكە بىكە بە واقىيى.

هەنگاوى شەشەم: بەدواداچوون بۇ هەلسەنگاندنى ئەووە بىكە
كە ئەم پلانە چۆن بەرپۆوە دەچىت، پىداچوونەووە و هەلسەنگاندن
ئەنجام بدە.



چۆنىيەتتى چارەسەركردنى
مىللەتلىك بۇ مىللەتلىك

كاتىك مىللەتلىك هەيە، مىللەتلىك فېرى ئەمانەي خوارەووە بىكە:

• باسى مىللەتلىكە بىكات.

• بەشدارى بەوانىتر بىكات و رۆل بىگۆرەووە.

- رېځکه وتن بکه ن.
 - داوا له وانی دیکه بکات بوه ستن.
 - یاخود به پیچه وانه وه پشتگوئیان بخات.
 - لهو شویته بروات.
 - بوه ستیت و خوی هیور بکه وه.
 - بچیت چالاکیه کی دیکه نه انجام بدات.
 - داوای لیوردن بکات.
- له حالتی هره شه لیکردن، قسه ی ناشیرین، یان شه پرکردن، شکایت لای ماموستا یان به ریڼه به رایه تی قوتابخانه بکه.

چۆنچە تېي چارەسەرى مەملەنئىكان شېۋازى من براۋەم / تۆ براۋەيت



مامۇستايان دەتوانن لە پۇل و لە يارىگادا ئەم راھىتان و
ياسايانە فىرى مندا لان بىكەن:

- دېتى بەرامبەر و دېتى بۆچۈنە كەي بىگەرە.
- بە بىرىكى كراۋە، گوڭى بۆ بىگەرە.
- بەرپرسيارىتى كاره كانى خۆت لە ئەستۆ بىگەرە و مەلى
ئەو واى بىنى كردم.
- مەردوۋ لا بەرپرسيارن لە دۆزىنەۋەي چارەسەر.
- تىشك بىخەرە سەر گىرەتە كە، ئەك كەسە كە.
- بىر كىردنەۋەت بەم شېۋەيە يىت (من، تۆ براۋەم /
براۋەيت) يىت ئەك (من براۋەم / تۆ دۆراۋىت)، يان: (من زۆر و
تۆ ھىچ).

• گيانى ھاۋكارى و بەشدارىكردن يېتە كايەۋە «ھەموو لە ھەندىك باشتەرە.»

• بېرسە «ھەر كەسىك پىۋىستى بە چىيە؟ چۆن ئەم چارەسەريانە دەتوانن پىۋىستىيەكان دايىن بكەن.»

• شىۋازى داھىتان لە دەربرىن بە كار بەيتە، بۆ ئەۋەى ھەر كەسىك براۋە يىت.

• ۋەرە دەرەۋەى بازەنە كە (كىشەكە)، بۆ ئەۋەى ئەگەرى نۆى، شىۋازى نۆى و ئەلتەرناتىقى نۆى بدۆزىتەۋە.



تەكنىكەكانى پەيىردن (دركىتكردن
الادراك)

سايكولۇژىيە پەيىردن فىرمان دەكات،
كە مەۋف بە ھۆى خودى رەۋدەۋەكان
يىزار و دلەنگ نايىت، بەلكو بە ھۆى ئەۋ بېروا و بىر كەردنەۋانەى
لە دەرەنجامى ئەم بېروايانە دىتە كايەۋە. سايكولۇژىيە پەيىردن
باس لەۋە دەكات كە چۆن بىرۋېرواي نىگەتقى (خەلك چۆن لە
خۇيان دەرۋانن، لە خەلكى تر دەرۋانن، لە دونيا دەرۋانن) و
بىر كەردنەۋەى تۆتوماتىكى (خەلك چى بە خۇيان دەلەين كاتىك
رەۋدەۋەك رەۋ دەدات)، دەبنە ھۆى دلەنگى، دلەۋاۋكى،
تۆرەبەرون و رەفتارى نەگونجاۋ.

لەم شىۋازانەى خوارەۋە، باس لەۋە دەكرىت كە چۆن

بيروپاي نېگه تيف و بيركردنه وهى ئوتوماتيكى بگوردرين بو
بيروپاي پوزه تيفانه و گونجاوانه تر.

پرووداوى ناخوش، له ده سندانى كس يان
هر شتيك بيته هوى بيركردنه وهى
نېگه تيفى

پرووداوه كه



قسه كردن له گه ل خود، بيروپاكان



(بيركردنه وهى ناايرانه و ناماقولانه.
تو چى له باره ي خوت ده ليست؟)

دهره نجامه كان



(حاله تى سوزدارى ناخوش و
رهفتارى نه گونجاو)

مملاتى و ده مه قالى



بيركردنه وهى ناماقولانه، مملاتى و
ده مه قالى بيسوود و نابهره مهين)

بيركردنه وه و رهفتارى كاريگه ر

(شيوازى قسه كردن له گه ل خود
كاريگه رتر به كار بهينه كه ده مه هوى
بيركردنه وه و رهفتارى نازه.

• هەندىك بىر كۆندەوى ھەلە كە لە خوارەو ە باسيان لىو ە
تۆۋەن دە كۆرۈنە بە بە كار ھىتەنى شىۋازە كەنى سەرەو ە پىنچەوانە
بىر تەۋە.

• گىشىگىر كۆندە (تەمىم): ھەگىز بە ھۆى رۇوداۋىكى
بۆرۈك بۇچۇرە كەنت گىشىگىر مەكە.

• بىر كۆندەوى كاۋلىكارانە (لەناۋىەرەنە): ئەزمۇۋى تال
بە ھۆى خراپىرەن دەرەنچام «ئەمە زۆر ترسناكە و ناتوانم
بىرگىز بىگرم!»

• باسكۆندەنى پىشۋەختە لە دۋارپۇز: «ئەمە لە دۋارپۇزا باشتىر
بىت!»، «چۈنكە شتەكان لە رابردوۋ باش نەبوۋن، ھەرگىز لە
دەتۈش باش نابىن!»

• بىر كۆندەوى: «ھەموۋ يان ھىچ» ھەموۋ شىتەك بە
خراپى دەروات.

• بەكەم زانىنى ھەلوۋىستى پۈزەتەقەنە و بەھەندۈەرگىرتى
ھەلۋىستى تىگەتەقەنە.

• گەلەيى لە خۇد كۆندە: «ئەمە ھەلەي مە بوۋ!»

• بەھانەھىتەنەو ە: «مەن ھەست دەكەم كەموكۈۋىم ھەيە،
كەۋتە مە كەموكۈۋىم ھەيە.»

• خۇتەندەوى ئەقلى كەسانى تر: ئەگەرى ئەۋەي
كەشكى دىكە بىر كۆندەۋەيەكى خراپى بەرامبەر ئەۋەيە «ئەۋ
چاۋىكى سەيرەۋە تەماشام دەكەت، ئەۋ دەيت رەقى لىم
بىت!»

• دەينى ۋابى: «مەن دەيت لەۋپەرى تەۋاۋى مە، مەن

دەپت گرتى ھەموو خەلك چارەسەر بكم، پتويستە خەلك
مامەلەم لەگەلدا نەكەن»

پتويستە خەلك رووبەرۆوى ئەم بىر كەردنەو نىگەتقانە بىنەو
و لەجياتى ئەو قسە كەردن لەگەل خودى پۆزەتقانە بە كار
بەيتن. ھەندىك لە قسە كەردن لەگەل خود كە دەبنە ھۆى
قبول كەردنى خود و كەسانى تر، لە خوارەوە باسيان لىو كراو:

• «مەرج نىيە ھەموو كەس، ھەموو كات منيان خۆش
بوت».

• «مەرج نىيە من لەوپەرى تەواوى دابم».

• «ئاسايە ھەلە بكم».

• «مەرج نىيە من كۆنترۆلى ھەموو شتەك بىم».

• «من سەرنج دەخەمە سەر ئەو شتانەى كە دەتوانم
بيانگۆرم، ئەو شتانەش پشتگوى دەخەم كە ناتوانم بيانگۆرم».

• «من دەتوانم خۆم ھيور بكمەو».

• «من كەسىكى لىھاتووم».

• «من نەرمونيانم و دەتوانم بگۆرىم».

• «من پىشتەر لە مامەلە كەردن لەگەل ئەم گرتە
سەر كەوتوو بوومە».

• «من رىگە بە توورە بوونم / دلەراو كىم / دلەنگىم»
نادەم كۆنترۆلم بكات».

«پتو یستہ پشوویہ ک بدم بؤ دوورکہ وتنه وه له
 دلہ راو کئی».

«چونکہ کہ سیک رہ خنہم لی دہ گریٹ، مانای ئوہ نیہ
کہ سیکی خراپم».

«من هه لېږاردنی زوړم له بهر ده مدایه».

• «چونکه شتيك خراپ پښتووه، مانای نه وه نيه
دهرو شتيك به خراپي ده پوات».

• «چونکه شتيك به خراپي له ئيستادا پرووي داوه، ماناي نوره نيه هه مان شت له داهاتوودا به خراپي پروو دهدات».

• «چهند له مه هه لهی منی تیدایه؟ من ده توانم چ بگورم،
چ کونترول بکه م، ئه ی چی له دهره وهی ده سه لاتی منه؟»

• «به چ شيويهه كه له مه بپروانم، وام لي ده كات هيڙي زياترم پي به خشيټ؟»

• «من پیشتر چاره‌سہری گرفتم کردوہ و ئیستاش
دہ‌توانم تہمہ چارہ بکہم».

• «من ده توانم گرفته کان دابه‌ش بکه‌م و له‌سهر ههر به‌شیکی به‌ته‌نیا کار بکه‌م».

• «خراپترین شت چیه، که پروو بدات؟»

• «باشترین شت چیه، که پروو بدات؟»

«ج شتيك زياتر پهنگه ږوو بدات؟»

• «کاريگهري ته مه چي ده بيت له دواي ۵ سال؟ سالي
داماتوو؟ مانگي داهاتوو؟»

- هیچ شتیکی باش له و باره یه وه هه یه؟»
- «ئایا هیچ ریځگه یهك بو چاره سهری نهم گرفته هه یه؟»



چاره سهری فشاری دهروونی

چاره سهری فشاری دهروونی له مندا لان

مامۆستایان ده توانن یارمه تی مندا لان بدهن هیور یینه وه و له دهست دله راوکی و فشار، توو پرهیی و خه مباری رزگاریان ییت.

لیره دا باسی چهند شیوازیك ده کهین بو مامه له کردن له گه له نهم فشارانه:

ته کنیکی خاوبوونه وه

- چاوت بنوو قینه و خۆت خاو بکه وه.
- به ئارامی وه لامی بده وه، هیور به وه، هه ناسه ی هیواش و قبول بده.
- خاوبوونه وه ی به ره به ره: هه ر ژماره یهك له ماسولکه کان گرژ بکه وه و خاو بکه وه، له په نجه کانی پی دهست پی بکه و تا ده گه یته ده موچاو.

تېرامان

- چاوه کانت بنووقىنه و هه ناسه ی هیواش بده.
- خه یالت بۆ شویتهکی ئارام بیه و وا ههست بکه تۆ لهو شویته ی.

ته کنیکه کانى په ییردن

- تېروانىنت له باره ی پرووداوه که بگۆرپه: ئەمه خراپ نییه، دلیام خیری تېدايه، ههروه ها ته کنیکى قسه کردن له گه ل خودی پۆزه تیفانه و متمانه به خو به کار بهیته: «من ده توانم له گه ل ئەمه بگونجیم».

- دهسته واژه ی ئامانجئامیز و پۆزه تیفانه به کار بهیته.
- ده ته وی چی بکه یت؟ چۆن ده گه یته ئەوی؟ باسکردنه له دوارپۆژ.

چاره سه ری ململاتیکان

- چاره سه ری گرفت و بریاردان:

گېرانه وه ی چیرۆك

- کتیب و چیرۆك به کار بهیته، تاوه کو یارمه تی قوتاییان بده یت، باس له گرفتى كه سه کانى ناو چیرۆك بکه ن و چاره سه ری گونجاویان بۆ بدۆزنه وه.

«چی... نه گهر»

• مندالیک بهینه خه یالیان که هه مان گرفتى هه یت، پئی
بلی: (تو گهر لهه شویتنه بوویتایه چیت ده کرد؟)

شیوازه کانی ده برین



• هونه ری نیگار کیشان

• شانۆ، ته مسیل

• مؤسیقا

راهیتانی خه یالکردن له شویتیکی نارام

ئهم چالاکیانه، بو ههر ته مه نیک به کار ده هیتیت، مندالان،
گهنج، گه وره.

ئامانجه کان

بو ئه وهی ده روون و جهسته هیور بینه وه و خه یال بکهن، له
شویتیکی نارامن، هه روه ها ههست به ئاسایش و دلنه وایی بکهن.

که رهسته کان

کاغه زی ویتنه کیشان، قه له می پاستیل، قه له می رهنگا ورهنگ
(ده توانیت ته نیا به خه یال ئه مه بکهیت، به بی ویتنه کیشان).

مەنگاۋە كان

۱. ۋا خەيال بىكە لە شۈيىتىكى تايىبەتى، كە بە تەۋاۋى ھەست بە ئاسايش و خاۋبوۋنەۋە و ئارامى دەكەيت.

۲. ئەم شۈيىتە يىنە پىش چاۋت، ھەستى پى بىكە، بۆن بىكە، دەستى لى بدە، گۈي لە دەنگە كانى ناۋ دىمەنە كە بىگرە.

۳. ۋىتەى شۈيىتىكى تايىبەت، خەلكانىك، يان شىتىكى تايىبەت بىكىشە.

۴. خۆت ۋا رابھىنە، كە ھەر كاتىك ويست بىگە پىتەۋە ئەۋ شۈيىتە.

راھىتلىنى خاۋبوۋنەۋەى بەرەبەرە

ئەم چالاكىيە بۆ ھەر تەمەنىك بە كار دەھىترىت: مندال، گەنج، گەۋرە..



ئامانجە كان

بۇ ھىۋر كۆردنەۋەى دەروۋون و جەستە.

مەنگاۋە كان

۱. سە نارامى لەسەر كورسىيەك پال بدەۋە.

۲. چاۋە كانت بنوقىنەۋە و خۆت ھىۋر بىكەۋە.

۳-هه ناسه ی هیواش و قول هه لکیشه و بهم شیوه یهش
به رده وام به.

۴- جهسته خا و بکه وه.

۵- له خه یالتدا بیر له هه موو شویتیکی جهسته بکه وه، بۆ
ئه وه ی هه موو گرژییه ک ده ستیشان بکه یت.

۶- ماسولکه کانت خا و گرژ بکه وه، له په نجه کانی پیت
ده ست پی بکه تا ده گاته ده موچاوت.

۷- ماسولکه کانی په نجه کانی پیت گرژ بکه، فشار بخهره
سه ر زه وی، بۆ ماوه ی چهند چرکه یه ک به رده وام به، پاشان
خاوبه وه، هه مان شت بۆ قاچه کان ئه نجام بده و فشار بخهره سه ر
زه وی.

۸- هه مان شت بۆ گرووپیئک ماسولکه ئه نجام بده (بۆ نمونه:
به ماسولکه کانی پشت فشار بخهره سه ر کورسییه که،
دهسته کانت گرژ بکه) پاشان خاویان بکه وه.

۹- سه رنج بخهره سه ر ماوه ی نئوان گرژی و خاوبوونه وه و
با گرژییه کان له ماسولکه کانت پیته دهره وه، کاتیئک گرژی
ماسولکه کانت نامیئتی، ئه و دله راوکئی و توورپه بوونه که شت
نامیئن.

۱۰- دووباره بیر له هه ر گرژییه کی تری جهسته بکه وه،
ئه گه ر هه ر شویتیکی جهسته گرژه، ئه و هه ناسه هیواشه کانت
له سه ر ئه م ناوچه یه دابنی.



رێتمایی بۆ خه یالکردن

په بام و دیاری

ئهم چالاکیه بۆ ههر تهمه نیک به کار ده هیتریت، مندالان، گهنج، گه وره.

ئامانجه کان

بۆ ئه وهی بتوانیت لایه نه به هیتر و توانا شاراوه کانی خود دیاری بکهیت.

که رهسته کان

کاغهزی وینه کردن، قه له می پاستیل، قه له می رهنگا وره نگ. (ده توانیت ته نیا به خه یال ته مه بکهیت، به بی وینه کیشان).

ههنگاوه کان

۱- ئه مانه ی خواره وه به به شدار بووان بلی:

• خۆت هیور بکه وه، خاو به وه، گهر هه زت لییه چاره کانت بنوقینه، چهند هه ناسه یه کی قوول هه لکیشه و به هیواشی بیانده وه.

• خەيالى شويىتىكى ئارام و دلرفين بىكە، ھەول بىدە
خەيالى وردەكارى شويىتە كە بىكەيت، رەنگە ئەم كاتە گويىت
لە دەنگى خوش و بەجوش يىت، ھەست بە بۇنى خوشى
شويىتە كە بىكەيت.

• دووركەوۋە لەو شويىتەي كە دەستت پىي كىرد، بۇ ئەوۋەي
پوخسارىكى دانا و مېھرەبانىت بۇ دەردە كەويىت، ھەر كە لەم
مروۋقە مېھرەبانە نزيك دەبيىتەوۋە، تۆ ھەست بە جوانىي پۇشاك و
شيوە گەشاوۋە كەي دەكەيت، كە پىرە لە دانايى و زانايى، ھەر
كە لەوۋە نزيكتر دەبيىتەوۋە، بۇت دەردە كەويىت كە ئەم كەسە
پياوماقوول، پىر و دانايە، ئەم كەسە نامەيە كى بۇ تۆ پىيە.

• ئەگەر ھەز بىكەيت دەتوانى پرسىارىك بىكەيت، كە ئەم
دانايە چى ھەيە پىت بلىت، كاتىك گويىت لە وەلام دەبيىت،
تېيىنى دەكەيت ئەم مروۋقە مېھرەبانە دەستى درىژ كىردوۋە بۇ
ئەوۋەي دىارىيەكت بداتى، ئەم دىارىيە بە جوانىي پىچراۋە و
تۆش زۆر دلخوشى ئەم نامەيە وەربىگرى.

• دىارىيە كە لە كاغەزىك پىچراۋە، لە ناويدا پەيامىكى
تايىبەت ھەيە، تۆ ئىستا بىر لەوۋە بىكەوۋە گەر دىارىيە كە بىكەيتەوۋە
چى تىدايە؟ ئىستا كە زەرفە كە بىكەوۋە و بزانه ئەم پەيامە تايىبەتە
چىيە؟

• رەنگە تۆ سوپاسى پياۋە دانايە كە بىكەيت بۇ ئەوۋەي كە
پىي بەخشيويىت و بەھىۋاشى بىگەپىيەوۋە ژوورەكە، كە
گەپرايتەوۋە رەنگە ھەز بىكەيت سەيرىكى دواۋە بىكەيت بۇ
ئەوۋەي پياۋە دانا كە بىيىت، بەلام بەردەوام دەبيىت لە گەپراۋە
بۇ ژوورەكەت، كە تەواۋ گەپرايتەوۋە ژوورەكە قسە كىردىت

لە گەل پیاوێ دانایە کە یە، نامە کە و پە یامە تایبەتیە کە ی لە بیر
نە کە یە.

• کاتێک تەواو ئامادە یە، چاوە کانت بکەرەوێ و وێنە یە ک
بکێشە لە بارە ی ئەو دیارییە و ئەو پە یامە تایبەتیە لە پیاوێ
پیرە کە ت وەر گرتووێ.

۲- پاش وێنە کێشان، بە شدار بووان بانگ بکە تا باسی وێنە و
خە بالە کانی ناوی بکەن.



فشاری دەروونی و شە کە تەبوون (سووتانی دەروونی) بوونی
مانوستا

شە کە تەبوون (سووتانی دەروونی) چییە؟ مانای سەرفکردنی
ئەو توانای جەستە یی و دەروونی، بە جۆریک مەرۆف هەول و
نە ئەلای دەخاتە گەر بۆ گە یشتن بە هەندیک ئامانج کە لە لایەن
کۆمەلگە یان خودی خۆی بە سەری سە پێتراوێ. شە کە تەبوون
پێرسە یە کە لە ئەنجامی بەردەوامی فشاری ئێشکردن
سەرەلە دەدات، ئەم فشارە دە بێتە هۆی هەستکردن بە گرژی،
مەلەو و بوون و هیلا کبوون.

ھۆکارەکانى شەكەتبوون

(ئەو ھۆکارانەى پەيۋەستىن و پەيۋەست نىن بە شەر)

ھۆکارە دەرەككەكان: ۋەك زەبرى پرووداۋە لەو شويئانەى شەريان لىيە، كارکردن لەگەل ژمارەيەكى زۆرى قوتابى، كە لە پرووى دەرۋونى و جەستەيى بە ھۆى مەملانى و جەنگ ئازاريان پى گەشتوۋە، يان كاريگەرىي دواى شەر و لىككەلۋەشانەۋەى خىزانىان لەسەرە.

ھۆكارە ناۋەككەكان: ۋەك چاۋەپروانى شتى زۆر لە كەسك يان پرووداۋىك.

نىشانەكانى شەكەتبوون

كەمتوانايى ئىشكردن، نارەحەتى لە ئىش، ماندوۋبوونى جەستەيى، ھىلاكبوون، گرژبوون و نارەحەتى، دلەپراۋكى، گۆشەگىرى، نەمانى ھەست و سۆز، كەمبوونەۋەى كارلىككردنى پۈزەتيفانە لەگەل قوتابيان، ناخۆشى و مەملانى لە شويئى كار و مالاۋە.

پىگەكانى خۇگونجاندىن و پىگەگرتن لە شەكەتبوون

• خۆت لەگەل كارەكەت رابەيتنە و خۆت دلخۆش بىكە، ئەۋىش بە ھۆى دروستكردنى كەشوھەۋايەكى دەرۋونى پۈزەتيفانە لە ناو پۆل و بەكارھيئانى شىۋازى ۋانەگوتنەۋەى كاريگەر.

• له دهره وهی کاردا، ژيانئیکي چالاک و پر له په یوه نډی
کره لایه تی و ټایینی به سهر به ره.

• هه میسه ټامانجیک له پیشت دابنی.

• هه میسه کات هه پیټ بۆ کارئک، که ده ته وی بیکه یت.

• پرؤگرامی خواردن و وهرز شکردن په پره و بکه.

• مه به ست و ټامانج بۆ خۆت و ټهوانی تر دابنی، ټاگات
له سنوره کانی خۆت پیټ.

• ټه و کارانه پیشت بکه که گرنگن.

• هه ول بده نیشانه کانی فشار و شه که تبوون دیاری
بکه یت، داوای یارمه تی بکه.

• سیسته مئیکي پالپشتی و هاریکاری دروست بکه،
هسته کانت له گه ل هاورپیان تاوتوی بکه.

• ته کنیکي یارمه تی خود به کار بهینه، وهك خاوبوونه وه
رکات به سهر بردن.

• هه لویسته پوزه تیقه کان به هیتر بکه، گرفته کان له بهر
چاوت دابنی.

شەكەتبوون

بە ھۆى بەخشىنى سۆز بە كەسى بەرامبەر



لەوانەيە مامۇستايان لە كاتى وانەگوتنەوەدا مامەلە لەگەل
ھەندىك قوتابى بىكەن، كە گرفتى دەروونىيان ھەيە بە ھۆى شەر
و توندوتىژىيەكان ياخود لىكترازانى خىزانى و چەندىن زەبرى
ترى كاريگەر، شەكەتبوون لە دەرەنجامى بەخشىنى مېھرەبانى و
سۆز، ھەندىك جار پىي دەگوتريت (زەبرى ئەلتەرناتيف) يان
(زەبرى دووھمى) كەوا برىتيە لە دروستبوونى ناپرەختى و
نىگەرانىي مامۇستا بە ھۆى ئەو قوتايانەي بەر زەبرى دەروونى و
نازار كەوتوون، لەوانەيە مامۇستايان تووشى ھەندىك لەو زەبرانە
بن كە قوتابىيە كە پىيانەوە دەنالىنى، لە ئەنجامدا كاريگەرىي ئەم
زەبرانە لەسەر ژىنگە و ژيانى ئەوانىش دەبىت، زۆر سەختە
بتوانىت ھاوسەنگىيەك دابىتت لە نىوان گرنگىدان و ھاوسۆزى و
ھاوخەمى دەربرىن بەرامبەر قوتايان و لە ھەمان كاتىشدا
دەربرىنى بىزارى و نىگەرانى لە گرفت و زەبرە دەروونىيەكانيان!

مەرۋەھا گرنگە مامۇستا بتوانىت جياوازيهك بىكات؛ لە نىوان ئەو
ناخۇشيانەى تووشى مندا لان دەبن لە گەل گىرته كانى ژيانى
خۇى.

نېشانە كانى شەكەتبوون لە بەخشىنى مېھرەبانى و سۆز

• سەرقالبوون بە كار و گىرته قوتابيان

• زۆر كار كردن يان خۇلادان لە كار كردن.

• گىرته خەوتن.

• دلەراوكى و دلتهنگى.

• ھەستكردن بە بېھوودەى و يىزارى لە وانە گوتنەو.

ئەم پېشيازانەى خوارەو ە بۇ پروپروبوونەو ەى شەكەتبوون
لە بەخشىنى مېھرەبانى و سۆز ھەن:

• لە گەل خۆت نەرمونيان بە.

• لايەنە لاوازە كانى خۆت ديارى بىكە و لە ھەمان
كاتىشدا بەھرەكانت ستايش بىكە.

• شتەكان لەبەر چاوت دابنى، سەرکەوتنەكانت بە بىر
خۆت يېنەو.

• دووبارە سەرکەوتن و شتە چاوەپروانکراوەكانت
ھەلبەسەنگىنەو.

• بە بىر خۆت بېھنەو، كە بۇچى تۆ ئەم پېشەيەت

ھەلپژارد، ھەز و ئارەزوو ۋە كانت بۇ ۋانە گوتتەۋە بەيئەۋە يادى خۆت.

- سنوورىك لە نىۋان كار و ئەركى مالىھەۋە دابنى.
 - پۇژانە ۋەرزىش بىكە.
 - كاتت لە گەل خۆشەۋىستان بەسەر بەرە.
 - سەيرى دىۋى ترى شتەكان بىكە، خۆت لە يەك شويتى نابەرھەمەين قەتيس مەكە.
 - رپق و كىنە بگۆرە بۇ لىيوردەيى.
 - گيانى قوشمەبازى و نوكتەت ھەيى.
 - لە قەيرانە كاندا، رپگەچارە بدۆزەۋە.
- گرنگىرىن خال ئەۋەيە، كاتىك تۆ گرنگى بە كەسانى تر دەدەيت، زۆر پىۋىستە كات و ھىزى تەۋاۋىشت ھەيىت بۇ گرنگىدان بە خودى خۆت.

يارمه تي نيوان دايباب - ماموستا

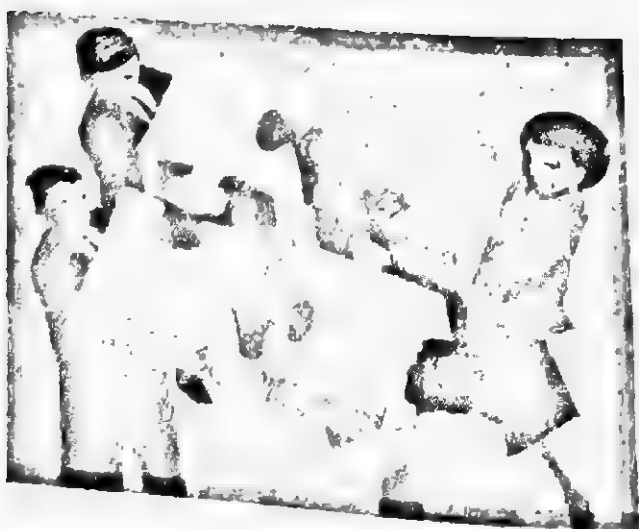
به شداري دايباب و
كومه لگه له قوتابخانه



دايباب، دايبابي پير و
به خيوكران به شداربووي گرننگن
له يارمه تيداني مندالان و
به روه پيشچووني قوتابخانه، ثم

پيشيازانه ي خواره وه باس له وه ده كه ن، چون نهوان به شداري له
پروسه ي خويندن ده كه ن، له چه ندين ئاستي جياوازا.

له سه ر ئاستي تاكه كه سي



هيو و ئاره زووي دايباب و
ماموستا نه وه يه كه منداله كه
زيرترين، به خته وه رترين،
داناترين و پوشنيرترين كه س
ده ربچيت، له م پرووه شدا
هاوكاري دايباب و

په روه ردكاران زور گرننگه. په يوه نديي ماموستا و دايباب له
ريگه ي ته له فون، كو بوونه وه، ناردني تيپيني به كاغز، زور
گرننگه، بو نه وه ي دايباب له باره ي ئاستي زانستتي منداله كه يان،

بەرەوپېشچوونى لە قوتابخانە ئاگادار بن و پېشنىيازى كاريگەر بۇ
زىاتر بەرزكردنەوہى ئاستى بخەنە ڤوو، بە پېچەوانەوہش زۆر
گرنگە مامۇستايان لە بارەى ھەر بارودۆخىكى تايبەتى مندالەكە
لە مالەوہ بزائن (نموونە ئاستى تەندروستى، نەخۆشى يان مردن
لە ناو خىزان، تەلاقدان و جيابوونەوہ و... ھتد).

ئەوہى جىگەى داخە ھەندى جار دايياب و مامۇستا تۆمەتى
گرفتەكانى مندالان دەخەنە پال يەكترى، زۆر گرنگە ھەردوو لا
نەكەونە ئەم ھەلەيەوہ، بەلكو وەك تيمىك كار بكن بۇ
بەرزكردنەوہى ئاستى خويئندن و ڤەفتارى مندالەكە، لىرەدا
فەلسەفەكە ئەوہيە كە چارەسەر بدۆزيتەوہ نەك ھەلە!

داياب وەك يارمەتيدەرى قوتابخانە

داياب دەتوانن بە جۆرەھا شىوہ لە قوتابخانە يارمەتى
مندالەكانيان بدەن. سازدانى ئاھەنگى مۆزىك و شانۆگەرى،
شىوازى بە سوودن بۇ ڤاكيئشانى دايياب بۇ ناو ژىنگەى
قوتابخانە، دايياب دەتوانن لە ڤىگەى پىئدانى شارەزايى پىويست،
يارمەتى مندالەكانيان بدەن، ئەوان دەتوانن مندالان فىرى
شارەزايى و ئەزموونى جياواز لە ژيان بكن، بەم شىويەش
مندالان دەتوانن بڤيارى گونجاوتر لەبارەى دواڤۆژيان بدەن.

زانايان، پزىشكان، شارەزايانى كۆمپيوتەر، بازارگانان، پۆليس،
ھونەرمنەندان و... ھتد، دەتوانن شارەزايى خويان بۇ مندالەكانيان
باس بكن و ھانى مندالەكانيان بدەن بۇ ئەوہى فىرى پىشە و
كارى جياواز بين. شارەزايانى بوارى تەندروستى بەشداری لە
پىئدانى زانيارى دەكەن بە باسكردنى بابەتى دەروونى و
جەستەيى جياواز.

لهسه ر ئاستى قوتابخانه و كۆمهلگه

داياب دهتوانن په يوه ندى له گه ل په روه ردكاران بيهستن بۇ
ئوهى كه شوه هوا و ژينگه ي قوتابخانه به ره و پيش بيهن، له
كېر ونه وهى قوتابخانه به رپوه به ران باس له پرؤگرامى نوئ
ده كهن، داياب و مامؤستايان به به كه وه كار ده كهن بۇ ئوهى
پنداويستى قوتابخانه داين بكه ن و باس له وه بكه ن، كه كامه
پنداويستى له هه مووان زياتره و كامه پيويستى به گورانكارىيه،
بۇ نمونه ئه گهر قوتابخانه پيويستى به ياريگاي نوئ هه بوو، يان
ده روه رى قوتابخانه پر بوو له زبل و خاشاك، دهسته ي مامؤستا
- داياب دهتوانن كار بۇ ئوه بكه ن كه ئه ركى هه مووانه،
له وانه ش قوتابى بۇ باشتىر كرنى ژينگه ي قوتابخانه، ئه م جوړه
چالاكيانه ههسته ئيتيما بۇ كۆمهلگه و شانازى به قوتابخانه
زياتر ده كات.

چۆن كەسانى خۇبەخش كۆمەلگە يارمەتى قوتايان
دەدەن؟

داياب، كەسانى تر، بەسالاچووان و گەنجانىش كە
خويتىنيان تەواو كىردووه، دەتوانن بە چەندىن جۆرى جياواز
يارمەتى مىندالان بدەن، وەك يارمەتيدەرى مامۇستا دەتوانن لە
چەندىن ئەركى ناو پۆل پالېشتى مامۇستا بن، وەك:
راستكىردنەوھى پەراوى تاقىكىردنەوھى كان، بەشدارىكىردن لە دانانى
پرسىارى ئەزموونەكان، خويتىندەوھى بۆ گرووپىكى بچووك،
يارمەتيدان لە چالاكىيە ھونەرىيەكان، يارمەتيدانى مىندالانى
خاوەن پىداويستى تايبەت، چاودىرىكىردنى شوپى يارىگا و
چەندىن بواری دىكەش، پاش چالاكىيەكانى قوتابخانەش
كەسانى خۇبەخش دەتوانن بىنە راھىتەرى وەرزىش، يان
بەپىوھەردنى چالاكىيە تىرى دەرەوھى پىرۆگرامى خويتىندىن وەك:
ھەلپەركى، وىتەكىشان، كۆرسى زىمان، فېركىردنى كۆمپىوتەر و...
ھتە، دەرەفەتەكان و بواریەكانى كاركىردن كۆتايان نايە، مادەم
ھىز و توانا و ئارەزوو ھەيە بۆ بەشدارىكىردن.

كەسانى خۇبەخش دەتوانن وەك راوپىژكار يارمەتى قوتابى
بدەن، بە تايبەتى ئەوانەى ئەگەرى تووشبوون بە گىرفتايان ھەيە،
وەك: پەنابەران، مىندالى تەلاقىدراوان و ئەوانەى لەگەل ھەردو
داياب نازىن، ئەم راوپىژكارانە لەگەل ھەرىيەك لە خىزان و
مىندالەكە بەيەكەوھى كار دەكەن، رۆلى پۆزەتيفانەى گەوران
پىشكەش دەكەن و ئەو ھەستەش بە مىندالەكە دەبەخشىن، كە
دەتوانى ھەستەكانى لاي كەسانى دەرەوھى مال دەرپىرپىت،

كاتېك خانە نشینان، بەسالاچووان، ییكاران ئەم جورە
 نزمەنگوزاریه پیشکەش دەکەن، ئەوا هەست بە بەها و پێزی
 دەکەن و پێزی کۆمەلگەش بەدەست دەهێنن،
 بەسالاچووان پەيوەندی لەگەڵ گەنجان دروست دەکەن،
 گەنجایش لەم پێگەیهوه شارەزایی زیاتر پەیدا دەکەن.

لەو کۆمەلگەیهی کە باخچهی ساوایانی لی نییه، گەورەکان
 دەتوانن بۆ ئەنجامدانی چالاکی بۆیان وەك کەسانی خۆبەخش
 کار بکەن، دایاب دەتوانن بێه پێشاندەر و سەرکار لەو
 چالاکیانە، چونکە سوودمەندی سەرەکی منداڵەکانیان.

پروگرامی دیکەیی خۆبەخشی بریتین لە ئەنجامدانی کۆرسی
 خۆتێدن بۆ نەخوێندەواری گەورە، هەندیک لە گەوران
 خۆتێدن تەواو نەکردوو؛ بۆیه هەست بە ناارامی دەکەن
 کاتێک ناتوانن یارمەتی منداڵەکانیان بدەن؛ لە ئەنجامدانی ئەرکی
 مالهوه. ئەنجامدانی ئەم کۆرسانە متمانهی زیاتر بە دایاب
 دەبەخشێت بۆ یارمەتیدانی منداڵەکانیان.

کۆبوونهوهی دایاب - مامۆستا

لە هەندیک کۆلتوور و کۆمەلگەدا بانگهێشتکردنی دایاب بۆ



لای مامۆستا مانای ئەوهیه
 منداڵەکیان کاریکی
 خرابی کردوو و پێویستی
 بە نامۆزگاری و پێتمایی
 زیاتره، بەلام لە هەندیک

شویتی دیکه دا که خویندن به ره و پیش ده چیت، کۆبوونه وهی
به رده وامی مامۆستا - دایاب گرنگه، بۆ نه وهی ههردوو لا
بزائن چون یارمه تی قوتابی ده ده ن، ده کریت نه مه به شیوهی
خشته له ماوه یه کی دیاریکراو بۆ هه موو قوتابیان بیت وهك: بۆ
نمونه ته و او بوونی به شی یه کم یان کۆرسی یه کم
(کۆبوونه وهی دایاب - له گه ل مامۆستا) هانی کارکردنی
به ره مه یێن له ئیوان مامۆستا و دایاب ده دات، نه م جوړه
کۆبوونه وانه یارمه تی مامۆستا ده ده ن له که شو هه وایه کی پر
متمانده دا گرفته کانی قوتابی دیاری بکه ن.

زۆر گرنگه مامۆستا به رامبه ر به پێداویستیه کانی دایاب
به ئاگا و وشیار بیت، به تایبه تی گه ر منداله کانیا ن ئاستیا ن وهك
پێویست نه بیت، له وانه یه دایاب گرفتیا ن هه بیت له چۆنیه تی
مامه له کردن له گه ل زه حمه تی منداله کانیا ن و له م پروو هس
هه ست به پێهێزی و بشومیدی بکه ن، له وانه شه بۆ گرفتی
منداله که یا ن گله یی له خویان بکه ن، هه ندیک دایاب قوتابخانه
به هه ره شه بۆ سه ر که سایه تی خویان بزائن، نه مه ش ره نگه به
هۆی نه توانینیا ن بیت له رابردو ودا بۆ به ده سه ته یێنا ن ئاستی به رز له
خویندن، یا ن خویان گرفتی خویندن و نه زموونی تالی
خویندنیان له قوتابخانه دا هه بوو بیت.

تهمانه‌ی خواره‌وه ههنگاو به ههنگاوی کۆبوونه‌وه‌ی
به‌مه‌مه‌یتی دایباب — مامۆستان

به‌شداریکردن

«سوپاسی هاتنتان ده‌که‌م، خوشحالم به بیننتان.»
«زۆر گرنگه‌ پێکه‌وه‌ باسی منداڵه‌ که‌ت بکه‌ین.»

ستایشکردن

«منداڵه‌ که‌ت زۆر زیره‌ که‌... (له‌ خویندن، وه‌رزش، هونه‌ر....
هتد.)»

«ئه‌مه‌ نمونه‌یه‌ که‌ له‌ کاریکی جوانی منداڵه‌ که‌ت.»
(کاریکی ته‌وی پێ نیشانده‌)

گه‌ڕانه‌وه‌ی دایباب

«منداڵه‌ که‌تان چی له‌باره‌ی قوتابخانه‌وه‌ ده‌لێن؟» (خراب و
چال)

گرنگیه‌کان

«من هه‌ست ده‌که‌م منداڵه‌ که‌تان له‌... گرفتی هه‌یه‌.»

«من تېينيم كرد....» باس له رڼه فتاريكي دياريكراو بكه.
«نایا ئیوه، نه مه له مال ده بینن؟»

چاره سهری

«چون ده توانن پیکه وه یارمه تی منډاله که تان بده ین؟»
«من تېينيم کردووه که..... لیړه دا یارمه تی ددهات.»
(نمونه: شیوازی فیتر کردن، ته کنیکی رڼه فتار)
«نایا تو هه مان شت له مال هوه ده بینیت.»
«نایا چیر له مال هوه هه یه، که کاریگر بیت.»
«نایا هیچ پیشنیازیکتان بو من هه یه، سه بارهت به
منډاله که تان.»

شتی تر

«نایا هیچ شتی تر هه یه، که پتویسته له باره ی منډاله که تان
بیزانم؟»
(نمونه: گرفتی ته ندروستی، گرفتی خیزان، گرفتی فیربوون،
مردن.... هتد)

ناردن بو شویټیک

«ده مه ویت نه مهت پی بلیم؛ که سه نته ری شاره زا له
کومه لگهی نیمه هه یه بو مامه له کردن له گهل منډالانی هاوشیوهی

منداله كهت، لهم شویتانه شاره زایان یارمه تی مندالان و
خبرانه کانیاں ده دهن كه به سهر گرفته كان زال بن، من چهز
ده كهم تیپینییه كانی خوم له سهر رهفتاری منداله كهتان له پؤل
بنوسم، ئایا ئیوه ئاره زووی یارمه تی منداله كهتان ده كهن لهم
باره دا؟»

پوخته ی پلانه كه

«من (ماموستا) ئه مه ده كهم.....»

«ئیه (دایاب) ئه مه ده كهن.»

«ئیه له باره ی..... په یوه ندیمان ده بیټ به هوی (ته له فون،
كوبونه وه، نووسین).»

داخستن

«دووباره سوپاس بۆ هاتنتان، من زۆر زانیاریم له سهر
منداله كهتان له ئیوه وهر گرت، بروام وایه ده توانین پیکه وه كار
بكهین بۆ ئه وه ی هیزی زیاتری پی بیه خشین له بواری..... و
ینداویستییه كانی له بواری..... بۆ دابین بكهین.»

(ئه گهر رهوانه ی سهنتهر كرا) تكایه با بزانیام تو به دوا داچوون
ده كهیت له سهر تیپینییه كانم، تكایه با بزانیام گهر ههر زانیارییهك
نیسته له سهر من، بیده وه سهنتهر بۆ چاره سهری منداله كهت.

• تكایه ههر كاتیك ویستت له باره ی منداله كهت ته له فونم
بۆ بكه.

• زۆر خوشحال بووم به قسه كردن له گهل به پرتان.

له كړيوونه وهی دایاباندا — ماموستا نه مانه مه که:

- گرفتې منډاله که بڅه یته نه ستوی دایاب، داوایان لی بکه یت زانیاری تایبته بدرکینن که خویان حهز ناکه ن.
- بهرگری له خوت بکه یت، گهر دایاب پرسیاریان کرد یان په خنه گر بوون.
- وا بزایت دایاب ده زانن چون یارمه تی منډاله که یان ده ده ن.

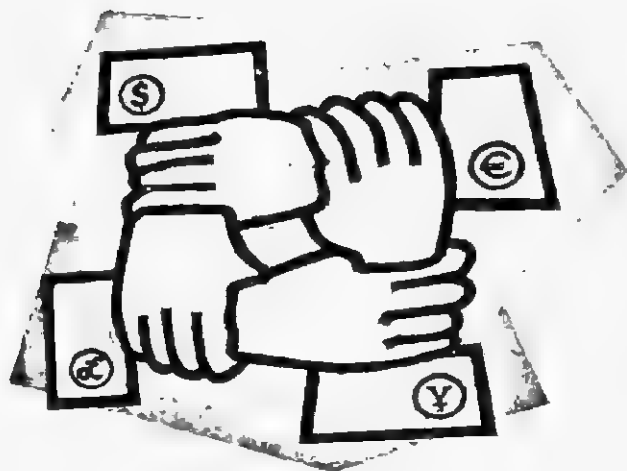
له كړيوونه وهی دایاباندا نه مانه بکه:

- په یوه نډیکردن، تیگه یشتن و قبولکردنی قوتابی.
- پتر نشان بده، هاوسوز به، گرنگی بده.
- نهیننی پاریره له په یوه نډیکردن له گهل دایاب.
- باس له ۲ — ۳ په فتاری جوان بکه و نموونه یان بو یتنه وه.
- ههز گرفتیک له په فتار، له تهنډروستی، له فیروون دیاری بکه.
- باس له په فتار بکه، به لام ده ستیشانی نه خوشیه که مه که.
- چاوه پروانی شتی واقعیانه له قوتابییه که بکه.
- پرسیارۍ رای دایاب بکه بو چاره سه رکردنی گرفتیک.

• پېشنىيازى بۆچۈۋى خۆت بىكە، كە يارمەتيدەرە بۆ داياب.

• گيانى ئارەزوو و ھىوا دروست بىكە.

• خالە گىرنگە كان پوخت بىكە و باسيان بىكەۋە.



دەرەنجام

لەو بارودۆخەى عىراق بە
كوردستانىشەۋە كە لە سالانى
پاردوو و ئىستاش برىتىيە لە شەر

و ئاشووب، سەر كوتكردن، ئابلوقەدان، كارى تىرۆرىستى و
توندوتىزى، ئەمەش دەبىتە ھۆى چەندىن گىرقتى دەرۋونى بۆ
مىدالان و گەنج و گەۋرانىش، لەۋانەش مامۇستا و داياب.
خەلك لە پىداۋىستى و خىزمەتگوزارى دەرۋونى پىۋىست
يىشەش، ئەۋىش بە ھۆى كەموكوۋرى لە سەرچاۋە كان و بە
ھۆى ئەۋ لە كەدار كىردن و عەبىيە و نەنگىيەى لە سەر نەخۇشى
دەرۋونى ھەيانە.

ۋەك رۇشنىرىك، ئىمە ناتۋانىن يە كسەر ھەموو كىشە و
گىرقتە كانى ئەم خەلكە چارەسەر بىكەين، بەلام مامۇستايان
دەۋان رۆلى گىرنگ بگىرن بۆ دروست كىردنى نەۋەيەكى
دۈرۈزى دەرۋوندرۋست و تەندروست، بۆ ئەۋەى بىتۋان
بەرگى مىللاتىكانى ژيان بىكەن، قوتابخانە دەتۋانىت رۆلى
پارزەر لە گىرقت و سەرچاۋەى يارمەتيدانى قوتابى يىت، لە
بەدەستەينانى پەلى زانىستى و فېرۋونى ئەزمۈۋى ژيان و

کارامه یی و لیها تووی، قوتابخانه ده توانیت بیته شویتیکی نارام،
که مندا لان هه ست به ئاسایش بکه ن، گرفته کانیا ن چاره سه ر
بکه ن، گه شه بکه ن و به ره و پیش برۆن.

دەربارەى نووسەر

بۇنى مىللەر، بە كالئورىۋسى لە سايكۇلۇژى و ماستەرى لە
كۆمەلناسى لە زانكۆى مىشىگانى ئەمەرىكا وەرگرتووه.

نزيكەى چل سال شارەزايى لە بوارەكانى: كۆمەلناسى،
چارەسەرى دەروونى، رېتمایى، چالاكوانى كۆمەلايەتى و
راھىتان... ھەيە.

وانەيژى بواری سايكۇلۇژى و كۆمەلناسىيە، لە چەندىن
زانكۆكانى ئەمەرىكا، ئەوروپا و ئوستراليا.

لەم چەند سالەى رابردوو (بۇنى) وەك راپوژىكار لە چەندىن
رېنكخراو كارى كردوو، بۇ ئەوەى يارمەتى پەنابەران، خىزانە
ھەزارەكان، سەرکردە گەنجەكان، ئەو كەسانەى بەر زەبرى
دەروونى كەوتوون و ئەو ئافرەتانه بدات، كە بۇ كارى خراپ
بازرگانىيان پيوە دەكرىت، ئەو ئىستا راھىتان بۇ مامۇستايان و
پسۇرانى دەروونى دەكات، بۇ ئەوەى شىۋازى پەروەردەيى و
رېتمایى نوئ بۇ يارمەتيدانى مندالانى پاشماوہى جەنگ بە كار
بەيتن.

دەربارەى وەرگىز

رېدار محەمەد ئەمىن

پزىشك، خاوەن برۋانامەى بۆردى نەخۆشىيە دەروونىيەكان،
نوسەر لە بواری دەروونی و كۆمەلایەتى و پەروەردەیی،
وانەبێژ لە زانكۆكانى كوردستان و كارکردن وەك خۆبەخش
لە چەندین رېكخراوى ناحكومىيى وەك UPP و IRD و
Zhyan Foundation

ئەندامى دەستەى نووسەرانى گۆڤارى سايك (يەكەم گۆڤارى
تايبەت بە پرسە دەروونىيەكان لە كوردستان) و ئەندامى دەستەى
نووسەرانى گۆڤارى ژيارى پەروەردەیی.

خاوەن دوو بەرهەمى چاپكراو لە بواری پەروەردەیی:

- حكاية تەكانم لە گەل مامۆستا.

- چۆن خۆت چارەسەرى كێشەكانى منداڵەكەت دەكەیت.

TEACHER IN ACTION

PROMOTING MENTAL HEALTH IN IRAQIS SCHOOL

ناوهنده كانى خویندن کاریگهترین شوینن بۇ دۆزینه وهى بههره و تواناکان و دهستنیشانکردنى كهموکورتى و جیاکاریى جهستهیى و هزریى مندالان، بۇ نه وهى بتوانرین به شیوازیکی نهرم و دروست و زانستییه نهى دوور له توندوتیژی مامهلهیان لهگهلهدا بکریت. نه م کتیه بهرچا وروونییه کی باشى تیډایه بۇ چۆنییه تیى مامهلهکردنى مامۆستایان و پهروهرده کاران لهگهله قوتاییان. پهروهرده بهشیکی ههستیاری پرۆسهى فیروونه.

هیوادارم نه م کتیه له لایهن وهزارهتى پهروهرده وه گرنگی پى بدریت و بیته نامیلکه و ریهریک بۇ مامۆستایان و رینماییکارانى پهروهرده یى، بۇ نه وهى له ناهنده كانى خویندن کارى لهسهر بکهن.